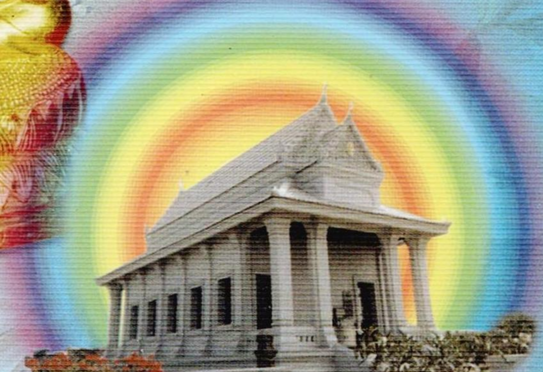
สมถกรรมฐาน
และวิปัสสนากรรมฐาน

โดย

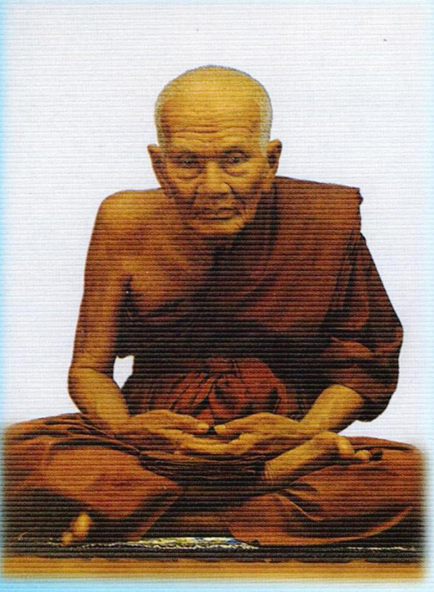
พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม





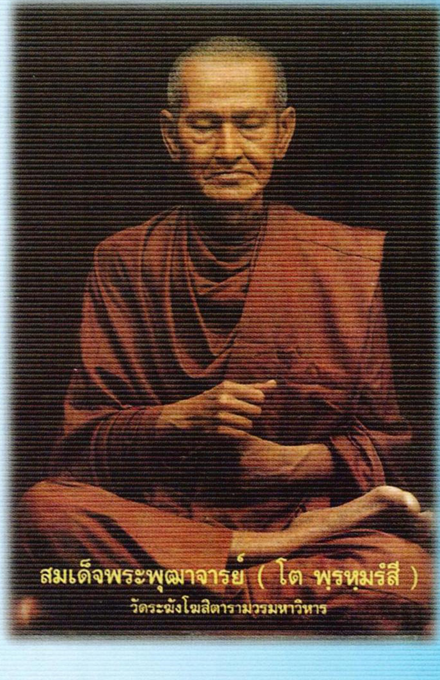
เนื่องในโอกาสงานวางศิลาฤกษ์อุโบสถ
และส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
ธุดงคสถานเขาพระครูหลวงพ่อขันธ์
(วัดทรงเมตตาวนาราม) ต.บางเสร่ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม



หลวงปู่ทวด

สมเด็จพระพุฒาจารย์
(โต พฺรหฺมรํสี)
วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร



สมถกรรมฐาน

และ

วิปัสสนากรรมฐาน

เรียบเรียงโดย

พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม

สำนักสงฆ์ธุดงคสถานเขาพระครูหลวงพ่อขันธ์

อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

โทรศัพท์ ๐๑-๔๓๖๖๗๗๗, ๐๑-๗๘๑๙๖๕๖, ๐๑-๗๒๓๘๘๕๘

พิมพ์ที่โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร ๔๘๑/๑๓๙ จรัญสนิทวงศ์ ๓๗ บางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐
นายบุญส่ง รูปงาม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๔๑๒๒๙๗๕, ๔๑๘๓๕๕๒ Fax. ๔๑๒๙๓๒๕



นิพพาน คือ ละจนถึงที่สุด

พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม



พระพุทธเมตตาวิมุตติญาณ

พระประธานประจำอุโบสถ

ธุดงคสถานเขาพระครูหลวงพ่อขันธ์

(วัดทรงเมตตาวนาราม)

คำนำ

ด้วยสำนักสงฆ์ธุดงคสถานเขาพระครูหลวงพ่อขันธ์ ได้รับอนุญาตให้สร้างอุโบสถได้ตามแบบมูลนิธิชัยวัฒนา โดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ ทรงเป็นประธานมูลนิธิ ซึ่งมีความเรียบง่าย กะทัดรัด รวดเร็ว และประหยัด เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในขณะนี้ ด้วยการนำของหลวงพ่อบุญส่ง อุปสโม และเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายจึงได้ตั้งสัจจะอธิษฐานไว้ว่า จะทำการสร้างอุโบสถหลังนี้ให้แล้วเสร็จในงบประมาณ ๓ ล้าน ๘ แสนบาท ภายในระยะเวลา ๙ เดือน ๙ วัน

และขอให้เกิดปาฏิหาริย์ด้วยอานุภาพความดีแห่งพระบวรพุทธศาสนา อันมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน กับทั้งอานุภาพแห่งครูอาจารย์ทั้งหลาย และอานุภาพแห่งเทพ พรหมทั้งหลาย ให้บังเกิดเป็นความอัศจรรย์สามารถสร้างอุโบสถได้แล้วเสร็จในเวลาเพียง ๙๙ วัน เพื่อการทำงานที่ไม่คั่งค้าง เพื่อบุญ กุศล บารมี อันเป็นทางสู่พระนิพพาน และเพื่อพระบวรพุทธศาสนาจักได้ยืนหยัดมั่นคงบนผืนแผ่นดินไทย ตราบนานเท่านาน

และสืบเนื่องจากการที่อาตมาได้เรียบเรียงหนังสือ **"บันไดชีวิต"** ออกมาแล้วนั้นทำให้ญาติโยมได้รู้ ได้เข้าใจถึงภพภูมิต่างๆ ทั้งที่สภาพเป็นทุกข์และมีสภาพเป็นสุขที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นเรื่องของกรรมที่สัตว์โลกได้สร้างไว้นั่นเอง ทำให้ต้องไปตามภพภูมิต่างๆ ถ้าสร้างกรรมดีในขณะมีชีวิตอยู่ เมื่อตายไปแล้วย่อมไปสู่สุคติในสวรรค์

พรหมโลก แต่ถ้าสร้างกรรมชั่ว ย่อมไปเกิดในทุคติแห่ง นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน

เมื่อได้รู้ได้เข้าใจในภพภูมิต่างๆ ดีแล้ว คงจะต้องแสวงหาทางพ้นทุกข์กันต่อไป เพราะชีวิตคือทุกข์ ทุกข์อันเนื่องมาจากการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ อย่างไม่มีวันที่จะสิ้นสุดในวัฏสงสาร ฉะนั้น วัฏสงสารนี้จึงเป็นวัฏทุกข์ ที่แสนทรมานของสัตว์โลกยิ่งนัก

ดังนั้น หนังสือ **"สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน"** เล่มนี้ จึงเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นให้แก่เหล่าพุทธศาสนิกชน ศิษยานุศิษย์ ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ได้มีทางประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อความหลุดพ้นจากสภาวะทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา

สักวันหนึ่ง... คงจะรู้ ว่าครูรัก
สักวันหนึ่ง คงประจักษ์ เป็นสักขี
สักวันหนึ่ง คงจะรู้ ว่าครูดี
สักวันหนึ่ง คงได้ดี เพราะเชื่อ... ครู
ครูที่แท้ ใช่สอน ขั้นตอนโลก
เรื่องสุขโศก โลกีย์ มีมากหลาย
ครูที่แท้ สอนถึงขั้น "ธรรมกาย"
มีจุดหมาย เรื่อง...วิมุตติ เป็นจุดยืน
ครูที่แท้ คือองค์ พระชินนะ
สอนให้ละ กิเลสหลุด สุขสดชื่น
จิตมีธรรม นำสุข ทุกวันคืน
สุขยั่งยืน เพราะมีครู ผู้นำทาง

ใครเป็นครู เช่นครู ...ผู้ชินนะ...
สอนให้ละ เรื่องหู ชูหูหาง
ละ...ราคะ โทสะ โมหะวาง
ถึงความว่าง... หยุด...เย็น... เป็น...นิพพาน

ครูคือผู้ ยกระดับ คนนับล้าน
ครูคือผู้ สร้างงาน การศึกษา
ครูคือผู้ พิชิต อวิชชา
มีหน้าที่ และศรัทธา ประจำใจ

ครูคือผู้ คลายเงื่อนปม ความขมขื่น
ครูคือผู้ หยิบยื่น ทางสดใส
ครูคือผู้ ปราณี มีน้ำใจ
ขอมอบกลอน นี้ไว้ บูชาครู

เป็นครูดี ที่ต้องการ คืองานหนัก
หน้าที่หลัก ประจำคือ พร่ำสั่งสอน
ให้ความรู้ จนหมด ทุกบทตอน
ห่วงอาทร ศิษย์ไซร้ จากใจจริง

ต้องใจดี ...อารี... เป็นที่หนึ่ง
เป็นที่พึ่ง ของศิษย์ได้ ทั้งชายหญิง
เป็นแบบอย่าง ที่ดี ไม่ประวิง
เป็นยอดยิ่ง ปราชญ์ครู ผู้เชี่ยวชาญ

เสียสละ เวลา เพื่อหน้าที่
มีวจี สุนทร อันอ่อนหวาน
ไม่เกรี้ยวกราด ดุร้าย ใจหยาบพาล
รู้จักกาล รู้ดำริ รู้ติเตียน

มีอารมณ์ แจ่มใส ใฝ่ศึกษา
พัฒนา ผลงาน การอ่านเขียน
ยุติธรรม ประจำจิต คิดพากเพียร
รักนักเรียน รักงาน การเป็นครู
อุดมการณ์ ครูนั้นหรือ คือเสียสละ
ยึดธรรมะ มีเมตตา ใจกล้าหาญ
สร้างศิษย์ดี มีใจ ใฝ่การงาน
ไม่หวังการ ตอบแทน ที่ทำไป
ความเอ๋ย... ความเป็นครู
มิใช่เพียง มีความรู้ เพื่อสอนเขา
คนที่ต้อง สอนก่อน นั้นคือเรา
และให้เขา ทำตาม จึงงานดี
พูดให้จำ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น
สิ่งนี้เป็น หลักสำคัญ ชูศักดิ์ศรี
เพราะครูเอง ทำจริงได้ ไม่เพียงชี้
จึงได้มี ศิษย์ทำตาม งามสวยเด่น
การสั่งสอน คนทั้งหลาย ให้มีธรรม
พูดให้จำ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น
การทำดี ให้เขาดู นี้จำเป็น
อยู่ให้เห็น ว่ามีสุข ทุกเวลา
ใครเป็นครู ผู้เป็น เช่นดังว่า
เป็นผู้นำ มรรคา อย่างกล้าหาญ
สมเป็นครู ผู้นำ ทางวิญญาณ
ควรสมาน ผูกมิตร ใกล้ชิดเอย.

เปลวเทียน ละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสง อันอำไพ
ชีวิตครู มลายไป เหลือสิ่งใด ทิ้งให้เห็น
ศิษย์รัก คือความหวัง ดุจพลัง อันโดดเด่น
พร่ำสอน ทุกเช้าเย็น ถึงลำเค็ญ ก็สู้ทน
เพียงศิษย์ เกิดปัญญา เพื่อวันหน้า ไม่หมองหม่น
เหนื่อยนัก หรือขัดสน ครูเฝ้าทน ไม่ท้อถอย
อยากเห็น เจ้าได้ดี มีศักดิ์ศรี ไม่ต่ำต้อย
ชีวิตครู ไม่เลิศลอย หวังศิษย์น้อย สว่างไสว
แสงเทียน ดูน้อยนัก ส่องทางศิษย์ เพียงรำไร
ก้าวเถิด ก้าวต่อไป เป็นโคมไฟ เปล่งรัศมี
ส่องสว่าง ดุจตะวัน โลกสุขสันต์ เพียงศิษย์ดี
เทียนน้อย ไม่หมองศรี ไส้ในมี ไม่ไร้แสง
ลมพัด โหมกระหน่ำ ถึงล้มคว่ำ นอนตะแคง
เทียนน้อย ยังส่องแสง ด้วยเรี่ยวแรง คุณความดี
จากศิษย์ มาปกป้อง ประคับประคอง เทียนเล่มนี้
ตั้งใหม่ ได้ทุกที่ ตราบเท่าที่ ยังมีเปลว
เทียนเล่มนี้ เหลือน้อยนัก หวังศิษย์รัก ที่ล้มเหลว
กลับตัว ละชั่วเลว สิ่งเหลวไหล ไม่ครวญหา
เปลวเทียน ก่อนสิ้นแสง...ริบหรี่ ฝากใจนี้ ก่อนไร้ค่า
สุดท้าย ฝากวาจา ว่าห่วงเจ้า... เกินรำพัน

ฉะนั้น จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นสาระ และเป็นประโยชน์กับผู้เพียรพยายามประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังไม่มากก็น้อย

หากประโยชน์และคุณงามความดีอันใดที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศถวายแด่บรมครูทุกพระองค์ ตลอดจนบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และญาติโยมผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย ที่ได้ช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

และในกุศลผลบุญทั้งหมดนี้ เหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ขอน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ผู้ทรงเป็นพลังของแผ่นดินไทย และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ คู่พระบารมี ทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ ให้บังเกิดความเป็นมงคล และทรงเป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทยสืบไป

ขออานุภาพอันไม่มีประมาณแห่งพระบวรพุทธศาสนา ดลบันดาลให้ท่านผู้มีศรัทธาทั้งหลายถึงซึ่งพรอันเลิศ และธรรมอันประเสริฐในทั่วสากลพิภพ ประสบกับมนุษยสมบัติ สวรรคสมบัติ พรหมสมบัติ และนิพพานสมบัติด้วยกันทุกรูป ทุกนาม ทุกคน ทุกท่านเทอญฯ

ขอจงเจริญรุ่งเรืองในการประพฤติปฏิบัติธรรมเถิด

(พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม)

กำหนดการปฏิบัติธรรมประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๕
สำนักธุดงคสถานเขาพระครูหลวงพ่อขันธ์

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ (๔ วัน ๔ คืน ; ๒๘ ธ.ค. - ๑ ม.ค.)

ศุกร์ที่ ๒๘ ธ.ค. ๔๔ ออกเดินทางตอนเย็น จากวัดและ กทม. เดินทางแสวงบุญสถานที่สำคัญ ภาคใต้ ตามรอยหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด กราบพระพุทธบาทเกาะแก้วพิสดารที่ภูเก็ต แสวงบุญหมู่เกาะสุรินทร์ เข้าเกาะปีนัง มาเลย์

อังคารที่ ๑ ม.ค. เดินทางจากใต้ กลับภูมิลำเนาในตอนเย็น

ครบ ๙๙ วันการก่อสร้างอุโบสถ (๒ วัน ; ๑๘ - ๒๐ ม.ค.)

ศุกร์ที่ ๑๘ ม.ค. เตรียมพิธีปฏิบัติธรรมครบ ๙๙ วัน ในตอนเย็น หลังเลิกงาน

เสาร์ที่ ๑๙ ม.ค. ปฏิบัติธรรมฉลองสร้างอุโบสถ ๙๙ วัน ๑๐.๐๐ น. บวงสรวงบูชาครู อาจารย์

อาทิตย์ที่ ๒๐ ม.ค. อบรมธรรมะ ฝึกกรรมฐาน

ปฏิบัติธรรมวันมาฆบูชา (๓ วัน ; ๒๕ - ๒๘ ม.ค.)

ศุกร์ที่ ๒๕ เดินทางถึงวัด ตอนเย็นเข้าที่พัก สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ๓ วัน

จันทร์ที่ ๒๘ ม.ค. ขึ้น ๑๕ ค่ำ ทำบุญวันมาฆบูชา เดินทางกลับตอนเย็น

บวชเณรภาคฤดูร้อน (๒๐ วัน ; ๒๕ มี.ค. - ๑๔ เม.ย.)

จันทร์ที่ ๒๕ มี.ค. เยาวชน ศิษยานุศิษย์ เดินทางถึงวัด รายงานตัว (๒๕ - ๓๐ มี.ค. ฝึกถือศีล ๘ ซ้อมขานนาค)

อาทิตย์ที่ ๓๑ มี.ค. บรรพชาสามเณร ๑๙๙ รูป

ศุกร์ที่ ๕ - พฤหัสฯ ที่ ๑๐ เม.ย. จาริกธุดงค์จากบางเสร่ อ.สัตหีบไปถึง จ.ระยอง เกาะเสม็ด

ศุกร์ที่ ๑๒ เม.ย. เทศกาลสงกรานต์ พิธีขอขมาพระรัตนตรัย สรงน้ำพระ หลวงพ่อ และภิกษุสามเณร

อาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. รับใบประกาศนียบัตร

จันทร์ที่ ๑๕ เม.ย. เดินทางกลับภูมิลำเนาโปรดโยมพ่อ-แม่ และลาสิกขา ตามความเหมาะสม

ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันวิสาขบูชา (๓ วัน ; ๒๖ - ๒๘ เม.ย.)

ศุกร์ที่ ๒๖ เม.ย. ขึ้น ๑๕ ค่ำ ทำบุญวันวิสาขบูชา เริ่มช่วงเช้าปฏิบัติธรรม ๓ วัน

อาทิตย์ที่ ๒๘ เม.ย. เดินทางกลับช่วงบ่าย

ทอดเทียนพรรษา ๓๘ วัด ภาคอีสาน (๒ วัน ; ๑๔-๑๖ มิ.ย.)

ศุกร์ที่ ๑๔ มิ.ย. ออกเดินทาง ๒๑.๐๐ น.

เสาร์ที่ ๑๕ มิ.ย. ถึง จ.ขอนแก่น ๐๕.๓๐ น. สวดมนต์

ทำวัตรเช้า ถวายเทียนพรรษา ๙ วัด เดินทางไปสกลนคร พระบาท ๗ รอย ถวายเทียนพรรษา ๕ วัด เดินทางไปพระธาตุพนม ถวายเทียนพรรษา ๙ วัด และเดินทางไปพักค้างคืนที่พระบาท ภูกำพร้า ๑ คืน

อาทิตย์ที่ ๑๖ มิ.ย. ถวายเทียนพรรษา ๖ วัด ทานอาหารเช้า ออกเดินทางไป ภูจ้อก้อ กราบหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ทอดเทียนพรรษา ๔ วัด เสร็จแล้วไปผาน้ำทิพย์เจดีย์ ๒,๐๐๐ ล้าน ถวายเทียนอีก ๕ วัด เดินทางกลับ

ปฏิบัติธรรมวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา (๔ วัน ; ๒๒-๒๕ มิ.ย.) เสาร์ที่ ๒๒ มิ.ย. เริ่มปฏิบัติธรรม

จันทร์ที่ ๒๔ มิ.ย. ขึ้น ๑๕ ค่ำ ทำบุญวันอาสาฬหบูชา

อังคารที่ ๒๕ มิ.ย. เข้าพรรษา ถวายผ้าอาบน้ำฝน เดินทางกลับ

ปฏิบัติธรรมวันแม่ (๓ วัน ; ๑๐ - ๑๒ ส.ค.)

เสาร์ที่ ๑๐ ส.ค. เริ่มปฏิบัติธรรม

จันทร์ที่ ๑๒ ส.ค. ปลูกต้นไม้ ปฏิบัติธรรมเทิดพระเกียรติถวายเป็นพระราชกุศล

ทำบุญออกพรรษา (๓ วัน ; ๑๙-๒๑ ต.ค.)

เสาร์ที่ ๑๙ ต.ค. เริ่มปฏิบัติธรรม

จันทร์ที่ ๒๑ ต.ค. ขึ้น ๑๕ ค่ำ ทำบุญออกพรรษา

อังคารที่ ๒๒ ต.ค. ตักบาตรเทโวฯ

รับกฐินประจำปี ๒๕๔๕ (๑ วัน ; ๒๗ ต.ค.)

อาทิตย์ที่ ๒๗ ต.ค. ทอดกฐินสามัคคี

เทศกาลลอยกระทง (๑ วัน ; ๑๙ พ.ย.)

อังคารที่ ๑๙ พ.ย. ลอยกระทงเพื่อเป็นพุทธบูชา

ปฏิบัติธรรมวันพ่อแห่งชาติ (๑ วัน ; ๕ ธ.ค.)

พฤหัสบดีที่ ๕ ธ.ค. ปลูกต้นไม้ ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล

แสวงบุญเทศกาลส่งท้ายปีเก่า - ต้อนรับปีใหม่ (๕ วัน ; ๒๘ ธ.ค. ๒๕๔๕ - ๑ ม.ค. ๒๕๔๖)

ออกเดินทางเย็นวันศุกร์ที่ ๒๗ ธ.ค. - บ่ายวันพุธที่ ๑ ม.ค. ๒๕๔๖ ท่องแดนลานนา ย่ำถิ่นครูบาศรีวิชัย เชียงใหม่ พะเยา ลำพูน พระบาท ๔ รอย ดอยอ่างขาง ดอยอินทนนท์ ถ้ำตับเต่า พระบาทตากผ้า วัดอนาลโย กว๊านพะเยา ดอยตุง และดินแดนเจ้าแม่จามเทวี

สารบัญ

หน้า

สารธรรมนำสัตว์ให้พ้นทุกข์ ๑

อัธยาศัย ๗ ประเภท ๑

คุณธรรมที่ทำให้มั่นใจว่าจะสำเร็จมรรคผลนิพพาน ในชาติปัจจุบัน ๙

คุณธรรม ๖ ชนิดที่ทำให้มั่นใจว่ามีกระแสนิพพานในจิต ๑๒

คุณธรรมที่ทำให้มั่นใจว่าจะบรรลุธรรมในชาติปัจจุบัน ๑๔

จริตหรือนิสัยสันดาน ๑๕

พรหมวิหารธรรม ๒๐ ประการ ๒๒

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ๒๓

สมถกรรมฐาน ๔๐ ๓๑

กสิณ ๑๐ ๓๓

อสุภกรรมฐาน ๔๓

อนุสติ ๑๐ ๕๐

พุทธานุสติ ๕๒

ธัมมานุสติ ๖๗

สังฆานุสติ ๗๓

สีลานุสติ ๘๑

จาคานุสติ ๘๙

เทวตานุสติ ๑๐๓

	หน้า
มรณานุสติ	๑๑๑
กายคตาสติ	๑๑๘
อุปสมานุสติ	๑๒๓
อานาปานสติ	๑๒๙
อัปปมัญญา ๔ (พรหมวิหารธรรม ๑๖ ห้อง)	**๑๓๖**
การแผ่เมตตา	๑๓๗
การภาวนาเมตตา ๔ ห้อง	๑๔๐
การภาวนากรุณา ๔ ห้อง	๑๔๓
การภาวนามุทิตา ๔ ห้อง	๑๔๗
การภาวนาอุเบกขา ๔ ห้อง	๑๕๐
อาหาเรปฏิกูลสัญญา	**๑๖๑**
จตุธาตุววัตถาน ๑	**๑๗๐**
อรูปฌาน ๔	**๑๗๕**
วิปัสสนากรรมฐาน ๑๖	**๑๘๑**
อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๒๘ ประการ	**๒๐๘**
ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ๑๐ อย่าง	**๒๑๑**

สาระธรรมนำให้พ้นทุกข์

อัธยาศัย ๗ ประเภท

อัธยาศัย หรือ อัชฌาสัย หมายถึง จริตนิสัยใจคอ

นักบำเพ็ญ นักปฏิบัติธรรมเพื่อให้สิ้นความทุกข์ สิ้นกิเลสตัณหา มิจฉาทิฐิ อวิชชา สังโยชน์ เพื่อนิพพาน ย่อมมีวาสนาที่อบรมมาตั้งแต่อดีตชาติของแต่ละคนไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน มีอัธยาศัยจริตนิสัยสันดานแต่ละคนไม่เหมือนกันแตกต่างกันไป ซึ่งยากที่ปุถุชนคนธรรมดา แม้ตัวเองก็ไม่รู้ว่าตัวเองเคยบำเพ็ญและมีอัธยาศัยอย่างไร ชอบใจในการบำเพ็ญแบบใดในอดีตชาติมาก่อน แม้พระอรหันต์ฝ่ายปัญญาวิมุตติ ก็รู้ผู้อื่นไม่ได้ มีแต่พระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวในโลกเท่านั้น ที่ทรงทราบอัธยาศัยจริตสันดานของพระพุทธสาวกได้อย่างถูกต้องตามจริต นิสัยสันดานที่เคยบำเพ็ญมาแต่อดีตชาติปางก่อน

พระพุทธองค์ทรงตรัสอัธยาศัยของบุคคลไว้ ๗ จำพวก คือ

๑. อุภโตภาควิมุตติบุคคล หมายถึง บุคคลที่เคยบำเพ็ญมาทางสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันมาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่อดีตชาติปางก่อน ชาติสุดท้ายแห่งการบรรลุพระอรหันต์ จึงได้

สำเร็จสมาธิถึงอำนาจรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ (สมาบัติ) แล้วเจริญโสฬสญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณ) จนบรรลุธรรมสูงสุดคือพระอรหันต์พร้อมทั้งได้วิชชา ๓ หรือบางองค์ได้อภิญญา ๖ หรือได้ปฏิสัมภิทาญาณ ๔

วิชชา ๓ คือ

๑. **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** ระลึกชาติได้
๒. **จุตูปปาตญาณ** มีตาทิพย์และรู้การเกิดและการตายของสัตว์โลกว่าเกิดจากเหตุอะไร
๓. **อาสวักขยญาณ** วิชชาทำอาสวะกิเลสให้สิ้นจากกายใจ

อภิญญา ๖ คือ

๑. **อิทธิวิธี** แสดงอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ได้
๒. **ทิพพโสตญาณ** มีหูทิพย์ได้ยินเสียงที่มนุษย์ไม่สามารถได้ยิน
๓. **เจโตปริยญาณ** ญาณที่ให้ทายใจคนอื่นได้
๔. **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
๕. **ทิพพจักขุญาณ** ตาทิพย์
๖. **อาสวักขยญาณ** ทำกิเลสอาสวะให้สิ้น

ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ (ความแตกฉานธรรม) คือ

๑. อัตถปฏิสัมภิทา ความเข้าใจแจ่มแจ้งในอรรถะ คือ เนื้อความ ใจความ ความหมาย ความมุ่งหมาย ผล และประโยชน์ทั้งปวง พร้อมทั้งสามารถขยายความย่อๆให้พิสดารได้

๒. ธรรมปฏิสัมภิทา ความเข้าใจแตกฉานในธรรมทั้งปวงแล้ว สามารถเรียบเรียงเป็นเรื่องราว เป็นหนังสือเป็นหัวข้อเทศน์ได้เป็นอย่างดีวิเศษ

๓. นิรุตติปฏิสัมภิทา ความเข้าใจแตกฉานในภาษาพูด ภาษาเขียนให้ผู้อ่านผู้ฟังรู้เรื่อง เข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน หมดความสงสัย

๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ความแตกฉาน มีไหวพริบ ฉลาดในการพูดปราศรัยการโต้ตอบปัญหาธรรม พร้อมทั้งสามารถเปรียบเทียบให้เข้าใจได้อย่างดี

จึงเห็นชัดเจนแล้วว่า **อุภโตภาควิมุตติ** ท่านหลุดพ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากกิเลสตัณหาด้วยฌาน และสมาบัติ แล้วยกจิตสู่วิปัสสนาญาณ จนสำเร็จอรหันต์พร้อมทั้งได้ญาณวิเศษ คือ วิชชา ๓ บ้าง, อภิญญา ๖ บ้าง, ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ บ้าง แล้วแต่อัธยาศัยที่ท่านเหล่านี้เคย

อธิษฐานไว้แต่ชาติปางก่อน ซึ่งเมื่อบรรลุธรรมสูงสุดแล้ว วิชชา ญาณวิเศษเหล่านี้ จะเกิดขึ้นเองอัตโนมัติเมื่อบรรลุอรหันต์ แม้ไม่ตั้งใจอยากได้ก็เกิดขึ้น ห้ามไม่ได้

๒. ปัญญาวิมุตติบุคคล (สุกขวิปัสสโก) หมายถึง บุคคลที่เคยบำเพ็ญมาแต่เฉพาะวิปัสสนาญาณไม่เคยบำเพ็ญมาทางอำนาจสมาบัติมาก่อนในอดีตชาติ เพราะฉะนั้นบุคคลประเภทนี้ เมื่อวาสนาบารมีแก่กล้าสมบูรณ์แล้วชาติสุดท้าย แม้เพียรพยายามบำเพ็ญทางฌานสมาบัติมากเท่าไร ก็ไม่สำเร็จฌานสมาบัติ ๔ เลย แต่พอเจริญวิปัสสนาญาณถูกต้องจึงบรรลุธรรมสูงสุดสำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยไม่ได้ฌานวิเศษหรือวิชชา ๓ หรืออภิญญา ๖ แต่บางองค์อาจจะแตกฉานในปฏิสัมภิทาญาณ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่เหมือนกันทุกองค์แล้วแต่แรงอธิษฐานชาติปางก่อนของท่านนั้นๆ บุคคลประเภทนี้จึงหลุดพ้นจากวัฏสงสารหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาด้วยอาศัยปัญญาล้วนๆ

๓. สัทธาวิมุตติบุคคล หมายถึง บุคคลที่เคยมีการเลื่อมใสศรัทธามั่นคงต่อการบำเพ็ญพรต การประพฤติพรหมจรรย์มาอย่างสูงตั้งแต่อดีตชาติปางก่อน เคยมีความศรัทธามาอย่างสูงมาตั้งแต่ชาติปางก่อน เคยมีความศรัทธาอย่างยิ่ง ที่จะได้เป็นพระอริยเจ้าหรือได้พบพระพุทธองค์ พบพระศาสดา เพื่อจะได้ฟังพระสัทธรรมคำสอน เพื่อสร้างสมบุญบารมีให้ได้พบพระพุทธองค์ หรือได้พบพระอรหันต์แล้ว

จึงมีความศรัทธาสูงยิ่ง เมื่อได้ฟังพระสัทธรรมปรมัตถ์แล้วก็น้อมใจเชื่อถือ ปล่อย สละ ละ ว่าง วางเฉย ตามพระสัทธรรม ได้อย่างรวดเร็ว หากพระพุทธองค์หรือพระอริยะเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไร ก็จะปฏิบัติอย่างไม่มีความสงสัยใดๆ จนบรรลุธรรมตามลำดับ คือ พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ ด้วยการฟังธรรมพระพุทธองค์หรือพระอรหันต์ ชนิดไม่ต้องการอาศัยการบำเพ็ญเพียรฌานสมาบัติหรือเจริญวิปัสสนาญาณที่ยาวนานเลย จึงเป็นบุคคลที่หลุดพ้นจากวัฏสงสาร หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ด้วยอาศัยตามศรัทธาน้อมใจเชื่อโดยส่วนเดียว บุคคลประเภทนี้ บางองค์อาจจะได้วิชชา ๓ หรืออภิญญา ๖ หรือแตกฉานในปฏิสัมภิทาญาณ ๔ ไม่เหมือนกันทุกองค์แล้วแต่แรงอธิษฐานในชาติปางก่อน ซึ่งส่วนใหญ่จะสำเร็จด้วยปัญญาวิมุตติ ไม่ได้วิชชา ๓ ไม่ได้อภิญญา ๖ หรือปฏิสัมภิทาญาณ ๔ เป็นพระอรหันต์ อนาคามี สกิทาคามี โสดาบันประเภทสุกขวิปัสสโกเสียมากกว่า

๔. กายสักขีบุคคล หมายถึงบุคคลที่ได้อาศัยกัลยาณมิตร มิตรที่ดี เป็นบัณฑิต เป็นผู้รู้ เป็นสัตบุรุษ เป็นพระขีณาสพ หรือพระพุทธองค์แนะนำอบรม สั่งสอนให้บำเพ็ญเพียรภาวนา เป็นสัมมาปฏิบัติถูกต้องชอบธรรมแล้วทำให้สำเร็จฌาณสมาบัติบางชนิดแล้ว สามารถเจริญวิปัสสนาญาณ จนบรรลุมรรคผลบางชนิด คือพระโสดาบัน สกิทาคามี หรืออนาคามี ชนิดหนึ่งชนิดใด ถ้ายังไม่สำเร็จพระอรหันต์ก็ต้องทำความเพียรศึกษาประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป

กายสักขีบุคคลเป็นบุคคลที่ใกล้พระนิพพานแล้ว และจะบรรลุนิพพาน แล้ว และจะบรรลุนิพพานได้แน่นอนที่สุด ไม่ชาติปัจจุบันก็ชาติหน้าต่อไปตามวาสนาบารมีของแต่ละท่านที่อบรมมาไม่เหมือนกัน มีอบายภูมิ ๔ สิ้นแล้ว หากเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

๕. ทิฏฐิปปัตตบุคคล หมายถึง บุคคลที่ได้อาศัยกัลยาณมิตร มิตรที่ดีเป็นบัณฑิต ผู้รู้ สัตบุรุษ เช่น พระพุทธองค์ หรือพระขีณาสพอบรมแนะนำสั่งสอนให้ทำความเพียรภาวนา ฟังธรรมศึกษาธรรม ปฏิบัติเป็นสัมมาปฏิบัติ จึงเกิดความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฐิ คลาย ละ มิจฉาทิฐิเสียได้เป็นส่วนมาก โดยไม่ประสบความสำเร็จอำนาจฌานสมาบัติ แต่ด้วยอาศัยความเห็นชอบสัมมาทิฐิ จึงทำให้อาสวะกิเลสบางชนิดสิ้นไปจนบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน หรือ สกิทาคามี หรืออนาคามีบุคคลได้ แต่ยังไม่ถึงกับสำเร็จพระอรหันต์ จึงยังต้องศึกษาประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป แต่ก็มีกระแสนิพพานใกล้ต่อการบรรลุธรรมสูงสุดได้ ไม่ชาติปัจจุบันก็ชาติหน้าต่อไป แต่พ้นจากอบายภูมิแน่นอน

๖. ธัมมานุสารีบุคคล หมายถึง บุคคลที่หมั่นศึกษาประพฤติปฏิบัติธรรมปฏิบัติตนชอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีกายกรรมบริสุทธิ์ มีวจีกรรมบริสุทธิ์ มีมโนกรรมบริสุทธิ์ มีกายสุจริต และมโนสุจริต เป็นบุคคลที่มีความเห็นถูกต้อง ความดำริถูกต้อง การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ มีความเพียรชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิชอบ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ดำเนินไปตามธรรมสมควรแก่ธรรม จนทำให้

อาสวะกิเลสตัณหาเบาบางลงแต่ไม่สำเร็จฌานอำนาจฌานสมาบัติชั้นสูง แต่อาจบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันหรือสกิทาคามี หรืออนาคามีบุคคล อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยอาศัยปัญญา แต่ยังต้องศึกษาประพฤติปฏิบัติ ต่อไปเพราะยังไม่สำเร็จอรหันต์ ยังไม่หมดสิ้นกิเลสตัณหา แต่ก็อยู่ใน กระแสนิพพานก็อยู่ในกระแสแห่งนิพพาน อาจจะสำเร็จในชาติปัจจุบัน หรืออนาคตต่อไปได้แน่นอน ไม่ไปกำเนิดในอบายภูมิอย่างเด็ดขาด และเที่ยงแท้ที่จะเกิดในสวรรค์ หรือพรหมโลก

๗. สัทธานุสารีบุคคล หมายถึง บุคคลที่มีความศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในเหล่าพระขีณาสพ ในผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วยธรรมบางท่าน แล้วเกิดจิตเลื่อมใส คอย สดับพระสัทธรรมคำสอนด้วยความเคารพเลื่อมใสอย่างจริงใจ เมื่อ เวลาใดได้ฟังพระสัทธรรมคำสอนแล้วจะเกิดความศรัทธา เมื่อเกิด ความศรัทธาก็จะเป็นเหตุให้เกิด **โยนิโสมนสิการ** การน้อมนำเอา สัทธรรมที่ฟังมาไตร่ตรอง พิจารณาด้วยใจอย่างเลื่อมใสจนเกิดสติ สัมปชัญญะ เมื่อสติสัมปชัญญะเกิดก็เป็นเหตุให้เกิดความสำรวมไม่ ประมาท เมื่อมีความสำรวมไม่ประมาท กายก็สุจริต วจีก็สุจริต มโนก็ สุจริต ก็เป็นเหตุให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ การพิจารณากายในกาย จิตในจิต ธรรมในธรรม เวทนาในเวทนา จนเป็นปัจจัยให้เกิดโพชฌงค์ ๗ มีสติ มีธรรมวิจัย มีวิริยะ มีปีติ มีปัสสัทธิ มีสมาธิ และมีอุเบกขา จนใน ที่สุดก็ทำให้เบาบางจาก อาสวะกิเลสตัณหาบางชนิดได้ โดยไม่สำเร็จ ฌานสมาบัติชั้นสูงใดๆ แต่อาจจะบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน สกิทาคามี

หรืออนาคามีบุคคลได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งสัทธานุสารีบุคคลนี้เที่ยงแท้ที่จะบรรลุธรรมสูงสุดได้ ไม่ชาติปัจจุบันก็ชาติหน้าต่อไป และจะไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกายและสัตว์เดรัจฉานอีกต่อไปชั่วนิรันดร์ เพราะอำนาจการบรรลุธรรมชั้นพระโสดาบันขึ้นไปอย่างต่ำสุดอาจเกิดในมนุษย์อีกเพียง ๑-๗ ชาติเท่านั้น ก็จะบรรลุอรหันต์เข้าสู่นิพพาน...

จึงขอให้นักปฏิบัติธรรมที่ต้องการคลายทุกข์ สิ้นกิเลสตัณหาเห็นสัทธรรมความจริงว่า การบำเพ็ญภาวนาสมถกรรมฐานก็ดีวิปัสสนากรรมฐานก็ดี เป้าหมายสุดยอดคือความสิ้นทุกข์ สิ้นกิเลสตัณหา อุปาทาน มิจฉาทิฐิ อกุศลกรรมชั่วทั้งปวงเพื่อให้ได้ความสงบเย็นสุขอย่างยิ่งคือนิพพาน ไม่ใช่บำเพ็ญภาวนาสมถวิปัสสนาเพื่ออิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ความอยากเด่น อยากดัง ด้วยเดรัจฉานวิชา ด้วยฤทธิ์ของอำนาจฌานสมาบัติ ส่วนการได้วิชชา ๓ (เตวิชโช), อภิญญา ๖ (ฉฬภิญโญ), ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ นั้นเป็นรางวัลพิเศษของแต่ละท่านที่จะเกิดขึ้นเองเมื่อสำเร็จอรหันต์ แต่ถ้าหากไม่ได้ญาณวิเศษดังกล่าวก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะความสำคัญที่สุดคือ จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา มีความสุขอย่างยิ่ง รู้แจ้งนิพพานต่างหาก

คุณธรรมที่ทำให้มั่นใจว่า จะสำเร็จมรรคผลนิพพานในชาติปัจจุบันชาติ

ผู้มีสิทธิ์ มีวาสนา บารมี จะบรรลุธรรมในชาติปัจจุบันจะต้องมีคุณธรรมต่อไปนี้ให้ครบถ้วนบริบูรณ์เสียก่อน คือ ไม่มีมิจฉาทิฐิ ๑๐ ประการ

๑. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า การเสียสละให้ทาน ย่อมมีผล มีอานิสงส์ ทั้งในปัจจุบันและปรภพชาติหน้า ไม่ใช่ไม่มีผลอะไร

๒. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า การบวงสรวง การบูชายัญเทวดา ย่อมมีผล มีอานิสงส์ ทั้งในปัจจุบันและปรภพหน้า ไม่ใช่ไม่มีผลอะไร

๓. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า การบูชาด้วยอามิสบูชาและการปฏิบัติบูชาย่อมมีผล มีอานิสงส์ ทั้งในปัจจุบันและในปรภพชาติหน้า ไม่ใช่ไม่มีผล

๔. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า บิดาผู้ให้กำเนิด ย่อมมีคุณควรตอบแทนคุณไม่ใช่ไม่มีคุณ จึงไม่ยอม

ตอบแทนคุณท่าน

๕. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า มารดาผู้ให้กำเนิด ย่อมมีคุณควรตอบแทนคุณ ไม่ใช่ไม่มีคุณ แล้วไม่ยอม ตอบแทนคุณท่าน

๖. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า การทำดีย่อมให้ผล เป็นสุข การทำชั่วย่อมให้ผลเป็นทุกข์ ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ทั้งในปัจจุบันและปรภพ

๗. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า สัตว์ที่เวียนมาเกิด ในภพนี้โลกนี้ มีจริงและสัตว์ที่เวียนไปเกิดในภพหน้า โลก หน้ามีอยู่จริง ไม่ใช่โลกนี้ไม่มี ไม่ใช่โลกหน้าคือ นรกสวรรค์ และพรหมโลกไม่มี

๘. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า สัตว์โลกหรือ โอปปาติกะ ผู้แสวงหาที่เกิด หรือจิตวิญญาณที่ท่องเที่ยว เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ มีอยู่จริง ไม่ใช่ตายแล้วสูญ ไม่มีจิตวิญญาณ ไม่ มีโอปปาติกะ ไม่มีสัตว์ผุดเกิด

๙. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า บุคคลผู้ศึกษา

ศีลธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาแล้ว ลงมือปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ถูกธรรม ถูกวินัย เป็นสัมมาปฏิบัติแล้ว ย่อมมีผล ย่อมมีอานิสงส์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้สำเร็จ มีอยู่จริง ไม่ใช่ไม่มีผู้บรรลุธรรม

๑๐. จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเห็นชอบว่า มีความเชื่อมั่นตนเองว่า เมื่อตนมีคุณธรรมพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ตนมีสิทธิ์ที่จะบำเพ็ญสมณธรรมให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในปัจจุบันชาตินี้ ไม่ใช่ไม่มีสิทธิ์จะบรรลุธรรมใดๆ มิใช่จะต้องรอพระพุทธองค์มาโปรด เป็นต้น

นี่คือคุณธรรม ๑๐ ประการเบื้องต้นอันเป็นสัมมาทิฐิจะให้บุคคลบำเพ็ญสมณธรรม แล้วจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาติปัจจุบัน

"พระพุทธองค์ทรงสนับสนุน ให้พุทธสาวกบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มิใช่การบูชาด้วยอามิส"

...ผู้เว้นความชั่วด้วยความละอาย มีน้อยในโลก...

(หิริ สูตร ๑๕/๑๑)

คุณธรรมอีก ๖ ชนิด ที่ทำให้มั่นใจว่ามีกระแสนิพพานในจิต

๑. เนกขัมมัชฌาสัย หมายถึง มีจิตใจเบื่อหน่ายในการครองเรือน บริโภคกามคุณใคร่ที่จะหนีจากการครองเรือนอย่างเต็มทน ใคร่ที่จะประพฤติพรหมจรรย์ด้วยเห็นโทษของการครองเรือนเห็นการประพฤติพรหมจรรย์เป็นทางปลอดภัย

๒. วิเวกกัชฌาสัย หมายถึงท่านที่มีจิตใจใคร่ที่จะแสวงหาความวิเวก ความสงบใจ ความไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ ด้วยเห็นทุกข์โทษ ภัยมากมายกับการอยู่ร่วมกับหมู่ชนหมู่คณะ จึงเห็นว่า ความวิเวก ความไม่คลุกคลีกับหมู่ชน ความสงบเป็นทางแห่งความปลอดภัยไม่มีทุกข์ ไม่มีปัญหายุ่งวุ่นวาย

๓. อโลภัชฌาสัย หมายถึง ท่านมีจิตใจเป็นทุกข์ โทษ ภัย อันตรายจากความละโมบเห็นแก่ได้ มองเห็นความมักมาก ความไม่มักน้อยสันโดษเป็นภัย เป็นทุกข์โทษ ใคร่ที่หลีกหนีจากความโลภ ความมักมากอยากได้ จึงมองเห็นว่า ความมักน้อยสันโดษ ความไม่โลภ คือทางแห่งความปลอดภัย สิ้นทุกข์ สิ้นความวุ่นวาย

๔. อโทสัชฌาสัย หมายถึง ท่านมีจิตใจเป็นทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตราย อันเกิดจากความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต พยาบาท

ความปองร้อย ความคิดร้ายต่างๆ แล้วมองเห็นความจริงว่า การหลุดพ้นจากความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้ายว่าเป็นความสุข เป็นความสงบเย็น จึงใคร่ที่จะหลุดพ้นจากความโกรธ แค้น อาฆาต พยาบาท ปองร้าย ให้จงได้

๕. อโมหัสฌาสัย หมายถึง ท่านมีจิตใจเห็นทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตราย อันเกิดจากความลุ่มหลง ความมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในลาภ ยศ สรรเสริญ เกียรติ กาม แล้วใคร่อย่างยิ่งที่จะหลุดพ้นจากโมหะ ความหลง ความมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เพราะเห็นในความจริงว่าการหลุดพ้นจากโมหะ ความหลง ความมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เพราะเห็นความจริงว่าการหลุดพ้นจากโมหะดังกล่าว คือความสุขอย่างยิ่ง

๖. นิสรณกัชฌาสัย หมายถึง ท่านมีจิตใจมองเห็นโทษของการเกิดแห่งชีวิตมองเห็นความจริงว่า ชีวิตคือความทุกข์ หากหลุดพ้นจากการเกิดได้ ก็หลุดพ้นจากความทุกข์ จึงใคร่พยายามอย่างยิ่งที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนา ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือพ้นจากนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมโลก เพื่อเสวยสุขอย่างยิ่งคือนิพพาน

เมื่อนักปฏิบัติตรวจสอบแล้ว เห็นว่าตนมีคุณธรรมที่จะสำเร็จมรรคผล นิพพานในชาติปัจจุบันแล้วก็จะต้องตรวจจริตนิสัยของตนว่าปัจจุบันชาติว่ามีจริตทางใดใน ๖ ทางจริต

...คุณธรรมที่ทำให้มั่นใจว่าจะบรรลุธรรม ในชาติปัจจุบันอีก ๖ ประการ คือ...

๑. จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่อนันตริยกรรม ๕ ประการเป็นเครื่องกั้น คือ

- ไม่ทำร้ายพระพุทธองค์ให้ห้อเลือดหรือเจ็บปวด
- ไม่ฆ่าหรือทำร้ายพระอรหันต์ให้ถึงแก่อนิจกรรม
- ไม่ฆ่ามารดาให้ถึงแก่กรรม
- ไม่ฆ่าบิดาให้ถึงแก่กรรม และ
- ไม่ทำสงฆ์ให้แตกความสามัคคีกัน

๒. จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีวิบากกรรมเป็นเครื่องกั้น กล่าวคือ เป็นชายจริงหญิงแท้ ไม่ใช่กระเทย เกย์ ตุ๊ด ดี้ ทอม ไม่ใช่พญานาคแปลงร่างมาเป็นมนุษย์ ไม่พิกลพิการต่างๆ ไม่เป็นใบ้บ้า สติวิปลาส ไม่เป็นโรคร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ แต่มีอาการครบ ๓๒ ประการ

๓. จะต้องเป็นบุคคลที่มีศรัทธา มีความเพียร มีฉันทะ มีความรัก ความพอใจที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ไม่เกียจคร้าน ไม่เห็นแก่กิน แก่นอน แก่เที่ยว ไม่เห็นแก่สนุกสนานเพลิดเพลินในกามคุณ

๔. จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มีมารยาทเจ้าเล่ห์ โอ้อวด อยากเด่นอยากดัง เป็นคนเปิดเผยความชั่ว ความเลวของตนอย่างเปิดเผย ไม่มักเปิดเผยความดีเพื่อโอ้อวดคุณธรรมของตน เพื่อความอยากเด่น

อยากดัง

๕. จะต้องเป็นบุคคลที่มีธาตุในร่างกายสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ไม่เป็นคนขี้โรค สามวันดีสี่วันไข้ เจ็บๆ ป่วยๆ อยู่เป็นประจำ

๖. จะต้องเป็นบุคคลที่มีปัญญาพอสมควร ไม่ใช่โง่เขลาจนฟังธรรมอะไรไม่รู้เรื่องจำอะไรก็ไม่ได้เลย สอนอะไร ท่องอะไร ก็จำไม่ได้

จริตหรือนิสัยสันดาน

ผู้ปฏิบัติธรรม ก่อนจะลงมือประพฤติปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา-กรรมฐานเพื่อให้สิ้นทุกข์ หมดกิเลส ตัณหา เพื่อนิพพานเป็นที่สุด จะต้องรู้จริตนิสัยสันดานของตนเองว่า มีจริตนิสัยสันดานหนักไปทางด้านใด ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ราคะจริต ๒. โทสะจริต
๓. โมหะจริต ๔. สัทธาจริต
๕. พุทธิจริต ๖. วิตกจริต

๑. ราคะจริต มีลักษณะนิสัยอาการให้สังเกตรู้ได้ ดังนี้

- เป็นผู้มีอิริยาบถเรียบร้อยนุ่มนวล ไม่รีบร้อนในกิจการ

งาน รักสวยรักงาม รักความสะอาดเป็นระเบียบ มีนิสัยชอบรูปสวยรูปงาม เสียงไพเราะอ่อนหวานนุ่มนวล ชอบกลิ่นหอม มักติดใจพอใจในรสอร่อยแห่งอาหารการกิน ชอบสัมผัสอันนุ่มนวลสบายกาย และชอบแต่อารมณ์ที่จะทำให้สบายใจ

- บุคคลที่มีราคะจริตมักจะมีอกุศลกรรมต่อไปนี้เป็นเจ้าเรือน เช่น มักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ มีความถือตัวว่าสวยงามดีเลิศมีความปรารถนาลามกในกามารมณ์ มีความปรารถนาอยากเป็นใหญ่มีอำนาจ ต้องการได้รับคำสรรเสริญเยินยอ ยกย่อง ให้เกียรติ ไม่มีความมักน้อยสันโดษ ไม่รู้จักพอ ในเครื่องอุปโภคบริโภค มักเป็นคนมีแง่มีงอน เก่ง เป็นคนโลเล ไม่ค่อยจะเชื่อมั่นตัวเอง ชอบประดิษฐ์ประดอยตกแต่งพิถีพิถันในร่างกาย เครื่องนุ่มห่มให้สวยงามอยู่เสมอ

บุคคลนักปฏิบัติธรรมเมื่อรู้ว่าตนเองมีราคะจริต เป็นสันดานแล้ว หากจะบำเพ็ญสมถธรรมให้ถึงทางสิ้นทุกข์ หมดกิเลสตัณหา ก็ควรเริ่มด้วย อสุภะกรรมฐาน ๑๐ ชนิด และกายคตาสติกรรมฐานให้มากเสียก่อน แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป หากไม่ได้สมาธิ ไม่ได้ฌาน ไม่สงบด้วยอสุภะและกายคตาสติ ก็ให้เจริญกสิณภาวนา คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ

๒. โทสะจริต มีลักษณะอาการนิสัย สันดาน ให้สังเกตได้ดังต่อไปนี้คือ

- ทำอะไรพรวดพลาด รวดเร็ว กระด้าง ทำการงานหยาบ ไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย ไม่สำรวม มักผิดพลาดอยู่บ่อยๆ มี

นิสัยชอบตีรันฟันแทง ชกต่อยต่อสู้ เกเรรุกราน ก้าวร้าว เบียดเบียน ไม่กลัวความเจ็บปวด การทะเลาะวิวาท มักมีความโกรธง่าย ผูกโกรธนานๆ ผูกอาฆาตพยาบาท มักลบหลู่บุญคุณท่าน มักเนรคุณไม่รู้คุณคน มักตีเสมอหรือยกตนเทียบท่าน ไม่ให้ความเคารพหรือให้เกียรติใคร มักมีจิตอิจฉาริษยา เห็นผู้อื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ มีความตระหนี่ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือใครๆ

หากนักปฏิบัติธรรมรู้ตัวเองว่ามีนิสัยสันดาน หนักไปทางโทสจริตแล้วก็ควรรีบบำเพ็ญสมณะธรรม ด้วยการเจริญ "พรหมวิหาร ๔" คือเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา จนกว่าจิตใจจะสงบ ได้สมาธิ ได้ฌาน ๑-๔ หากไม่สงบไม่ได้สมาธิ จากการเจริญพรหมวิหาร ๔ ก็ให้เจริญกสิณภาวนา คือโลหิตกสิณ ปิตกสิณ นีลกสิณ โอทาตกสิณ ก็จะประสบความสำเร็จคือได้ฌาน ๑-๔ แล้วก็เจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไปจนกว่าจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

๓. โมหะจริต มีลักษณะอาการ นิสัย สันดานให้รู้ได้ดังต่อไปนี้ คือ

- เป็นคนเซื่องๆ ซึมๆ ตาเหม่อลอย จิตใจมักเหม่อลอย ไม่มีจุดที่สิ้นสุด มีกิจการงานหยาบ ทำงานไม่ละเอียด ไม่รอบคอบ มักเอาดีเอาสวยเอางามไม่ค่อยได้ มักมีนิสัยใครว่าไม่ดีก็ไม่ดีด้วย โดยไม่คิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน ใครว่าดีก็ดีด้วยชนิดไม่รู้มารยาเจ้าเล่ห์ จึงเป็นคนไม่มีเหตุ ไม่มีผล เชื่อใครๆได้ง่าย มักง่วงนอนหรือเห็นแก่นอน ไม่มีความอดทนเอาจริงกับการงานต่างๆ มักมีความ

ฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่เสมอโดยไม่มีสาเหตุ มักเป็นคนชอบระแวงสงสัย เข้าใจอะไรผิดๆ อยู่เสมอ เป็นคนติดใจอะไรแล้วก็จะยึดมั่นถือมั่นชนิดไม่ปล่อยวางเอาเลย เมื่อถือความคิดเห็นอะไรผิดๆ แล้ว ก็จะถอดถอนความคิดเห็นผิดๆ ได้ยากยิ่ง และเป็นคนมีมิจฉาทิฐิมาก ยากต่อการสละละ วาง ได้โดยง่ายๆ

นักปฏิบัติธรรมคนใด หากรู้ตนเองว่ามีโมหะจริตนี้แล้ว ก็ต้องลงมือประพฤติปฏิบัติธรรม โดยใช้อานาปานสติภาวนาให้มากๆ จนกว่าจิตใจจะสงบได้ฌาน แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

๔. สัทธาจริต มีลักษณะอาการ นิสัย สันดาน ให้สังเกตรู้ได้ดังต่อไปนี้

- มีอิริยาบถแช่มช้อยละมุนละม่อม สำรวมระวัง ไม่ประมาท ไม่มักเผลอในกิจการงานมากนัก มีกิจการงานเรียบร้อยสวยงามเป็นระเบียบ มักมีนิสัยชอบความเรียบๆ ง่ายๆ ชอบความสงบไม่วุ่นวาย ไม่ชอบโลดโผน เสี่ยงภัย มีนิสัยในทางกุศลธรรมคือ เป็นคนเสียสละอะไรได้ง่ายๆ ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ ห่วงใยเมื่อเสียสละไปแล้ว เป็นคนมีศรัทธาอันแรงกล้าที่จะพบพระอริยะเจ้าเพื่อความพ้นทุกข์ มีจิตใจปรารถนาอันแรงกล้าที่จะทำตนให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร เป็นคนที่มีความปรีดาปราโมทย์อย่างแรงกล้า เมื่อได้ยินพระอริยเจ้าแสดงธรรม หรือพบเห็นพระอริยะเจ้าทั้งหลาย ไม่เป็นคนโอ้อวดมารยาเจ้าเล่ห์ มักจะเปิดเผยความชั่ว ความเลวของตน ไม่เปิดเผยความดีของตน เป็นคนมีความสัมมาคารวะ มีความเคารพนอบน้อมต่อ

ครูบาอาจารย์ บิดา มารดา รู้คุณ ตอบแทนคุณ ไม่เนรคุณ

นักปฏิบัติธรรมคนใดคิดว่าเป็นคนมีสัทธาจริตแล้ว กรรมฐานที่เหมาะจะบำเพ็ญภาวนาให้สำเร็จมรรคผล นิพพาน คือ พุทธานุสติกรรมฐาน ธัมมานุสติกรรมฐาน สังฆานุสติกรรรมฐาน จาคานุสติกรรมฐาน สีลานุสติกรรมฐาน และเทวตานุสติกรรมฐาน

๕. พุทธิจริต มีลักษณะอาการ นิสัย สันดาน ให้สังเกตรู้ได้ดังต่อไปนี้

- มีอิริยาบถว่องไว เรียบร้อย ทำกิจการงานใดๆ เป็นระเบียบแบบแผน ยึดหลักศีลธรรม คุณธรรม จารีตประเพณีอันดีงาม และเป็นสาระมีประโยชน์ มักมีทัศนะดูอะไรโดยมีเหตุผล เป็นคนว่าง่ายโดยไม่ดื้อรั้น หากผู้รู้แนะนำสั่งสอน มีสติสัมปชัญญะดี ไม่ประมาท มีความพยายามสูง ชอบที่จะคบหาสมาคมแต่ผู้รู้ นักปราชญ์ บัณฑิต ที่มีคุณธรรมสูงกว่าตน หรือเสมอกับตน ไม่คบหาสมาคมแต่คนพาล เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอุปโภค ไม่มักมาก เห็นแก่ตัว เห็นแก่ความโลภมาก มักมีความสังเวชสลดใจ เมื่อได้ยินได้ฟังชีวิตทุกข์ทรมานของสัตว์โลก แล้วจิตเกิดมีความเบื่อหน่าย ใคร่ที่จะหลุดพ้นจากทุกข์คือชีวิต

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นปัจจัยให้บุคคลที่มีพุทธิจริต มักจะแสวงหาหนทาง วิถีทางดับทุกข์โดยการศึกษาธรรมอย่างจริงจังและจริงใจ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ เมื่อมีอุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้น กรรมฐานภาวนาที่เหมาะสมกับพุทธิจริต คือ มรณัสติกรรมฐาน, อาหาเรปฏิกูลสัญญา,

จตุธาตุววัตถานกรรมฐาน และอุปสมานุสติกรรมฐาน ก็จะประสบความสำเร็จมรรค ผล นิพพาน ได้โดยไม่ยาก

๖. วิตกจริต มีลักษณะอาการ นิสัย สันดาน ให้สังเกตได้ดังต่อไปนี้คือ

- มักมีอิริยาบถเชื่องช้าคล้ายโมหะจริต มีกิจการงานไม่สม่ำเสมอ เอาแน่นอนอะไรไม่ค่อยได้ ดีแต่คุยอวด เวลาปฏิบัติมักทำอะไรไม่สำเร็จ จิตใจมักจะคล้อยคนหมู่มาก นิสัยโลเล เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวร้าย เดี๋ยวทำ เดี๋ยวไม่ทำ ชอบคลุกคลีกินเหล้าเมายากับมิตรสหาย ชอบที่จะสังสรรค์เฮฮา ไม่ทำอะไรแน่นอน มีความคิดเรื่องบุญกุศลน้อย ไม่สนใจที่จะรักษาศีล ให้ทาน บำเพ็ญภาวนาใดๆ เป็นคนไม่เป็นตัวของตัวเอง ใครชวนไปในทางชั่วทางบาปแล้วไม่ปฏิเสธ ชอบความพลุกพล่านในสังคมแสงสีเสียง ร้องรำทำเพลง มีความคิดฟุ้งเฟ้อใหญ่โต สร้างวิมานชนิดเป็นไปไม่ค่อยได้ จิตใจฟุ้งซ่านชนิดเป็นชิ้นเป็นอันไม่ค่อยได้ นี้คือวิตกจริต

ซึ่งใครมีจริตนิสัยนี้แล้ว หากเกิดศรัทธาจะประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้ฌาน ก็จะต้องเริ่มด้วย อานาปานสติกรรมฐาน ก่อนกรรมฐานอื่นๆ ก็อาจจะสำเร็จได้หากมีความเพียรอย่างจริงจัง

เมื่อนักปฏิบัติธรรมได้อ่านจริตทั้ง ๖ ชนิดแล้ว ก็ให้สำรวจตัวเองว่ามีจริตใดดังกล่าวมาแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติสมถกรรมฐานตามจริตนิสัยแห่งตนต่อไป ด้วยความศรัทธาจริงจัง ถ้าหากว่าพยายาม

ตรวจจริตนิสัยแห่งตนเองแล้ว เห็นว่าไม่ตรงกับจริตใดจริตหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เข้ากันได้กับหลายจริตนิสัยดังกล่าว จะปฏิบัติสมถกรรมฐานประเภทใดก่อน ให้พิจารณาเอาอารมณ์ขณะปัจจุบันว่า ตนมีจิตใจหนักไปทางใดมากที่สุด เช่น

หากอารมณ์ปัจจุบันจิตใจมากไปด้วย **“ราคะ”** ความกำหนดในความรัก ความใคร่ ในกามคุณ ๕ ก็ให้เจริญ อสุภะกรรมฐานและกายคตาสติกรรมฐานเป็นหลัก

หากอารมณ์ในปัจจุบันกำลังเต็มไปด้วย **“โทสะ”** ความโกรธ ความแค้นความอาฆาต ความพยาบาท ความขัดเคืองไม่พอใจ ก็ให้เจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา หรือเจริญวรรณกสิณ ๔ คือ สีแดง สีเหลือง สีเขียว และสีขาว

หากเวลาอารมณ์ในปัจจุบันหนักไปใน **“วิตกจริต”** คือ มีความคิดฟุ้งซ่านมากเรื่องโดยจับสายปลายเหตุไม่ได้ว่าเกิดจากอะไร ทำไมจึงฟุ้งซ่านมากมายก็ให้เจริญ กสิณดิน กสิณน้ำ กสิณลม กสิณไฟ กสิณแสงสว่าง กสิณอากาศ กสิณสีแดง สีเหลือง สีขาว สีเขียว

หากอารมณ์ปัจจุบันเกิดความหดหู่ท้อแท้ไม่มีกำลังใจจะปฏิบัติธรรม ก็ให้เจริญมรณานุสติกรรมฐาน หรือ พุทธานุสติกรรมฐาน หรือ ธัมมานุสติกรรมฐาน หรือสังฆานุสติกรรมฐาน หรือ เทวตานุสติกรรมฐาน หรือ อุปสมานุสติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานให้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลักแล้ว โดยเลือกเอากรรมฐานให้ตรงกับจริตและเหมาะสมกับอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะทำให้สำเร็จได้เร็ว

พรหมวิหารธรรม ๒๐ ประการ
(ธรรมที่อุปการะแก่สมาธิภาวนา)

๑. เป็นผู้บำเพ็ญไตรสิกขา
๒. เป็นผู้อาจหาญ
๓. เป็นผู้ซื่อตรง
๔. เป็นผู้ว่าง่าย
๕. เป็นผู้อ่อนโยน
๖. เป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง
๗. เป็นผู้สันโดษ
๘. เป็นผู้เลี้ยงง่าย
๙. เป็นผู้มีกิจน้อย
๑๐. เป็นผู้มีความประพฤติเบา
๑๑. เป็นผู้มีอินทรีย์อันสงบ
๑๒. เป็นผู้มีปัญญารักษาตน
๑๓. เป็นผู้ไม่คะนอง
๑๔. เป็นผู้ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย
๑๕. เป็นผู้ไม่ทำให้ผู้รู้ติเตียน
๑๖. เป็นผู้ไม่ข่มขู่สัตว์
๑๗. เป็นผู้แผ่เมตตาจิตให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข
๑๘. เป็นผู้ไม่ปรารถนาทุกข์แก่กันและกันเพราะความโกรธ
๑๙. เป็นผู้เจริญเมตตาในสัตว์ทั้งปวงหาประมาณไม่ได้
๒๐. เป็นผู้ปราศจากความง่วงเหงา ตั้งสติไว้เป็นนิตย์

*(จาก **กรณียเมตตสูตร** ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย*
พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๘)

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือคุณธรรมต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติให้สำเร็จดังนี้

๑. จงเตรียมความเพียรพยายาม (สัมมัปปธาน ๔) อันถูกต้องชอบด้วยธรรม ๔ ประการ

๑) ความเพียรพยายามกำจัดบาป ความชั่ว อกุศล ทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ให้หมดไปด้วยความเพียรอันแน่วแน่ไม่หวั่นไหวในอุปสรรค

๒) ความเพียรพยายามระมัดระวัง ไม่เผลอ ไม่ประมาท ปล่อยให้มีการ ทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว เกิดขึ้นมาอีก เมื่อกำจัดหรือละได้แล้ว

๓) ความเพียรพยายามทำบุญกุศล ความดีทางกาย ทางวาจาและทางใจให้เจริญขึ้น เกิดขึ้นให้มากที่สุดและมั่นคงตลอดไป

๔) ความเพียรระมัดระวังไม่เผลอ ไม่ประมาทให้บุญกุศลความดีที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญขึ้นแล้ว ปล่อยให้เสื่อมไป หมดไป สลายไป

๒. จงเตรียมหัวใจแห่งความสำเร็จกิจทั้งปวง ๔ ประการ (อิทธิบาท ๔)

๑) **ฉันทะ** ความรักความพอใจ ความศรัทธาที่จะบำเพ็ญ

ภาวนา ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ให้สำเร็จให้จงได้ไม่ทอดทิ้งธุระไปเสียก่อน

๒) **วิริยะ** ความเพียร ความขยัน ความเอาจริง ความแน่วแน่ ไม่ท้อถอยความไม่หมดกำลังใจ ความบากบั่นให้ก้าวหน้า ความริเริ่ม ความไม่หยุดอยู่กับคุณธรรมเพียงเล็กๆ น้อยๆ ความเพียรจนกว่าจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน

๓) **จิตตะ** ความตั้งใจมั่นคงไม่คลอนแคลน ไม่โลเล ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หดหู่ ไม่ระแวงสงสัยในการบำเพ็ญธรรม ถึงแม้ปัจจุบันไม่ประสบความสำเร็จก็อธิษฐานจิตเพื่อบำเพ็ญต่อชาติหน้าอีก

๔) **วิมังสา** ความใคร่ครวญพิจารณา ความไตร่ตรอง ความเพ่งพินิจกายในกาย จิตในจิต ธรรมในธรรม เวทนาในเวทนา เพื่อให้เห็นสัจธรรมแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๓. จงเตรียมพละกำลัง (พละ ๕) อันยิ่งใหญ่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ๕ ประการ คือ

๑) **ศรัทธาพละ** กำลังคือความศรัทธาแน่วแน่มั่นคงต่อจิตตภาวนาเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ให้จงได้

๒) **วิริยะพละ** กำลังคือความเพียรยิ่งใหญ่ ๔ ประการ ต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา เพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ให้จงได้

๓) **สติพละ** กำลังคือความมีสติไม่เผลอไม่ประมาทต่อบาปอกุศล ความชั่วต่อกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ต่อกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ทั้งปวง

๔) **สมาธิพละ** กำลังคือความมีจิตตั้งมั่นสงบเป็นเอกัคคตาจิต ไม่ปรุงแต่งไม่ฟุ้งซ่าน ปราศจาก นิวรณ์ ๕

๕) **ปัญญาพละ** กำลังคือความรอบรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

๔. จงเตรียมอำนาจความเป็นใหญ่แห่งใจ (อินทรีย์ ๕) ให้ถึงพร้อม ๕ ข้อ

๑) **สัทธินทรีย์** ความเป็นใหญ่ทางใจ คือเชื่อมั่น ศรัทธาจะต้องให้ถึงพร้อม ไม่สงสัยระแวงใดๆ ต่อการบำเพ็ญสมณธรรม

๒) **วิริยินทรีย์** ความเป็นใหญ่แห่งใจ ความเพียรพยายามอย่างแน่วแน่ เด็ดเดี่ยว มั่นคงต่อการบำเพ็ญสมถธรรม ให้ถึงที่สุดคือนิพพาน

๓) **สตินทรีย์** ความเป็นใหญ่แห่งใจ คือความมีสติไม่เผลอไม่ประมาทต่อความยินดี ความยินร้าย ความหลงติด ยึดมั่นสิ่งทั้งปวง

๔) **สมาธินทรีย์** ความเป็นใหญ่แห่งใจ คือความมีจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งในการบำเพ็ญจิตตภาวนา จนเป็นสัทธรรมแห่งอนิจจังทุกขัง อนัตตา

๕) **ปัญญินทรีย์** ความเป็นใหญ่แห่งใจ คือปัญญาความรอบรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

๕. จงเตรียมมหาสติ (สติมหาปัฏฐาน ๔) ไม่เผลอ ไม่ประมาท ๔ ประการ

๑) **กายในกาย** ความมีสติไม่เผลอไม่ประมาทในการพิจารณา มหาพิจารณา กายในกาย ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นความไม่สะอาดไม่งามแห่งกาย เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความยินดี ความพอใจ ความยึดมั่นในกายทั้งปวง

๒) **เวทนาในเวทนา** ความมีสติไม่เผลอไม่ประมาทในการพิจารณา มหาพิจารณา เวทนาในเวทนา ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเวทนาทั้งปวง เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดียินร้าย ความยึดมั่นในเวทนาทั้งปวง

๓) **จิตในจิต** ความมีสติไม่เผลอไม่ประมาทในการพิจารณามหาพิจารณา จิตในจิต เพื่อให้เห็นความจริงว่า จิตของตนนั้นเกิดกิเลส ๑๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘ นิวรณ์ ๕ อุปาทาน ๔ ในจิตหรือไม่ แล้วกำจัดออกไปจากจิต โดยเห็นความจริงว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วคลายความยินดี ยินร้ายลง

๔) **ธรรมในธรรม** ความมีสติ ไม่เผลอไม่ประมาทในการพิจารณา มหาพิจารณา ธรรมในธรรม ให้เห็นความจริงว่า จิตของตนขณะนี้เกิดกุศลธรรม หรืออกุศลธรรม หรืออัพยากตธรรม แล้วให้ละอกุศลกรรม เจริญกุศลธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนจิตผ่องใส ว่างจากอาสวกิเลสธุลีทั้งปวง จนถึงวิมุตติจิต สุญญตาธรรม

๖. จงเตรียมองค์ธรรมให้ตรัสรู้ (โพชฌงค์ ๗) สัทธรรมความจริง ๗ อย่าง

๑) **สติสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ ความมีสติ

ไม่เผลอ ไม่ประมาทในทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยเฉพาะไม่เผลอยินดี (ราคะ) ยินร้าย (โทสะ) ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และไม่เผลอหลงติด ยึดมั่นถือมั่น (โมหะ) ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

๒) **ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ การใคร่ครวญพิจารณา มหาพิจารณาให้เห็นสัทธรรมความจริงว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ และอะไรคือทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ โดยการใคร่ครวญ พิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

๓) **วิริยะสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ ความเพียรกระทำติดต่อไม่ทอดธุระเสียในระหว่างมีความริเริ่ม มีความก้าวหน้ามีความแน่วแน่มั่นคงต่อการบำเพ็ญเพียรภาวนาให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ให้จงได้ แม้เลือด เนื้อ ชีวิตจะถึงแตกดับจิตใจจะไม่ทอดธุระต่อการทำความเพียรต่อไป

๔) **ปีติสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ ความอิ่มใจ ความสุขใจ ความปีติสุขเมื่อตนได้ทำความเพียรได้ทำหน้าที่ของการเป็นนักพรต นักบวชอย่างบริสุทธิ์ บริบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่ทุจริตเศร้าหมองใดๆ ในศีลวินัยที่พระศาสดาตรัสไว้ดีแล้วไม่ละเมิดคำสอนของพระพุทธองค์ประพฤติปฏิบัติตนสมควรแก่ธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่หยุดอยู่แค่นั้นเกิดปีติสุข

๕) **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ ความสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมคือ ราคะ พยาบาท ความฟุ้งซ่าน รำคาญ

ความเกียจคร้านเห็นแก่นอน ความสงสัย ไม่ปลง ไม่เชื่อ จนได้สมาธิ ฌานสมาบัติ อันเป็นความสุข ความสงบอย่างยิ่ง

๖) **สมาธิสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน จิตมั่นคงอยู่กับ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม จิตมั่นคงอยู่กับที่สมถกรรมฐาน ๔๐, วิปัสสนากรรมฐาน ๑๖ จิตมั่นคงอยู่กับ อนิมิตตสมาธิ อัปปณิหิตสมาธิ และสุญญตสมาธิ

๗) **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมให้ตรัสรู้คือ การวางเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่ติด ไม่ยึดมั่น ถือมั่นสิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ทั้งกุศลธรรม อกุศลธรรม อัพยากตธรรม จนจิตหลุดพ้นจาก กามคุณ รูปฌาน อรูปฌาน ในที่สุดก็หลุดพ้นจาก กามภพ รูปภพ อรูปภพ เสวยสุขอย่างยิ่งในนิพพาน

๗.จงเตรียมหนทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ (อริยมรรค ๘) สิ้นกิเลสตัณหา ๘ ประการ

๑) **ความเห็นชอบ** (สัมมาทิฐิ) คือ ความเห็นสัทธรรม ความจริงว่า

- ทุกข์ทั้งปวง อันเกิดจากผลของเหตุ
- สมุทัยเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง คือ อวิชชา ๘, สังขาร ๓, วิญญาณ ๖, รูปนามขันธ์ ๕, อายตนะ ๖, ผัสสะ ๖, เวทนา ๓, อุปาทาน ๔, ภพ ๓, ชาติ, ทุกข์ทั้งปวง
- นิโรธ ความดับทุกข์ทั้งปวงคือ การดับอวิชชาด้วยวิชา เมื่อวิชาเกิดก็ดับอวิชชา, ดับสังขาร ๓, ดับ

วิญญาณ ๖, ดับรูปนามขันธ์ ๕, ดับอายตนะ ๖, ดับ ผัสสะ ๖, ดับเวทนา ๓, ดับอุปาทาน ๔, ดับภพ ๓, ดับชาติ และในที่สุดทุกข์ทุกข์ทั้งปวงก็ดับสนิท

๒) **ความดำริชอบ** (สัมมาสังกัปปะ) คือความดำริไม่ได้เกิดความยินดี (ราคะ โลภะ) ความดำริไม่ให้เกิดความยินร้าย (โทสะ) และความดำริไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น (โมหะ) ในกามทั้งปวง ในภพทั้งปวง ในมิจฉาทิฐิทั้งปวง และในอวิชชาความหลงใหลในสิ่งทั้งปวง

๓) **การเจรจาชอบ** (สัมมาวาจา) คือการพูดที่เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดคำหยาบ คำนินทา คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อไร้สาระ พูดแต่สัทธรรม พูดแต่สิ่งที่เป็นสาระช่วยให้หลุดพ้นจากทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตรายทั้งปวง พูดมีประโยชน์ในปัจจุบันประโยชน์อนาคต และพูดถึงประโยชน์อย่างยิ่งคือการพูดให้เกิดวิมุตติ หลุดพ้นจากวัฏสงสาร

๔) **การชอบงาน** กุศลกรรม (สัมมากัมมันตะ) คือการทำงาน การประกอบแต่สิ่งที่เป็นกุศลกรรม เว้นอกุศลกรรม เช่น เว้นจากผิดศีล ผิดวินัย ผิดกฎหมาย ผิดประเพณีวัฒนธรรม กล่าวคือ

- เว้นจากทำบาปทางกาย การฆ่าคนฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการผิดในทางเป็นชู้
- เว้นจากการทำบาปทางวาจา พูดเท็จ พูดหยาบ พูดนินทา พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ
- เว้นจากการทำบาปทางใจ การละโมบอยากได้ อยากทุจริต การคิดร้าย ให้ทุกข์ให้โทษ เบียดเบียนผู้อื่น

ความคิดที่เต็มไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ

๕) **การเลี้ยงชีวิตชอบ** (สัมมาอาชีวะ) คือการเลี้ยงชีวิตด้วยปัจจัยอันได้มาจากอาชีพการงานสุจริต เว้นจากการเลี้ยงชีวิตปัจจัยอันได้มาจากทุจริตมิชอบธรรม

๖) **ความเพียรพยายามชอบ** (สัมมาวายามะ) คือความเพียรละบาป อกุศล ความชั่ว ความเลว เว้นจากการผิดศีล ผิดวินัย สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ความเพียรพยายามระมัดระวัง มิให้บาป อกุศล ความชั่ว ความเลว การผิดวินัย สิ่งอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมาอีก และความเพียรพยามยามระมัดระวัง ไม่เผลอ ไม่ประมาท ให้บุญกุศล ความดี วิชชา วิมุตติทั้งหลายที่มีอยู่แล้วเสื่อมไปสูญไปโดยเด็ดขาด

๗) **ความมีสติชอบ** (สัมมาสติ) คือความมีสติระลึกอยู่แต่กายในกาย เวทนาในเวทนา ธรรมในธรรม และจิตในจิต จนเห็นสัทธรรมความจริงว่าสิ่งทั้งปวงคือ กายก็ดี เวทนาก็ดี จิตก็ดี ธรรมในธรรมก็ดี ล้วนมีสภาพเป็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตา อนิมิตตา อัปปณิหิตตา สุญญตา ธรรมธิติตา ตถตา อิทัปปัจจยตา อตัมยตา

๘) **ความมีสมาธิชอบ** (สัมมาสมาธิ) กล่าวคือความมีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวมีความแน่วแน่อยู่กับ

- **อนิมิตตสมาธิ** สมาธิที่ไม่ติดอยู่กับนิมิตหมายใดๆ ทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงล้วน อนิจจังไม่เที่ยง
- **อัปปณิหิตสมาธิ** สมาธิที่ไม่มีความปรารถนาต้องการอยากได้อะไรในโลกทั้งปวง เพราะเห็นสิ่งทั้งปวงล้วน

มีสภาพทุกขัง เป็นทุกข์ เป็นโทษ มีความวิบัติ ฉิบหาย หายนะในที่สุด

- **สุญญตาสมาธิ** สมาธิที่มีความว่างเปล่า ปราศจาก ตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคลเพราะธรรมทั้งปวง สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตา สุญญตาในที่สุด

สมถกรรมฐาน ๔๐

สมถกรรมฐาน แปลว่า ฐานแห่งการบำเพ็ญเพื่อให้เกิดความสงบ ให้เกิดอำนาจฌานและอำนาจสมาบัติ อันเป็นพละกำลังสำคัญในการช่วยให้เกิดอำนาจฌาน ความหยั่งรู้ เห็นแจ้ง รู้จริงในสัทธรรมต่อไป

"ฌาน" คือ ความสงบ ความปราศจากราคะ กิเลส ปราศจากกิเลส ปราศจากพยาบาท ความโกรธ ปราศจากความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ท้อแท้หมดกำลังใจ หรือความง่วงนอน เห็นแก่นอน ปราศจากความระแวงสงสัย เข้าใจผิด อำนาจแห่งฌาน ๑-๔ จึงให้เกิดความสุขกายสุขใจยิ่งกว่า กามโลกีย์สุขมากนัก

"สมาบัติ" คือ ความสงบระงับอย่างยิ่ง สุขสงบเย็นยิ่งกว่าอำนาจฌาน ๑-๔ เพราะสมาบัติเป็นความสงบที่ยิ่งอาศัยรูปและนาม

"ญาน" คือความหยั่งรู้ ความรู้แจ้ง ความรอบรู้ ความเห็นจริงในอริยสัจจะ ตามความเป็นจริงโดยปรมัตถ์จนทำให้เกิด มรรค ผล และนิพพาน

สมถกรรมฐาน เป็นเหตุให้เกิด "อำนาจฌาน" และอำนาจสมาบัติและด้วยอำนาจแห่ง ฌาน ๑-๔ และสมาบัติ ๑-๔ จะเป็นเหตุให้เกิด "อำนาจญาณ" และด้วยอำนาจแห่งฌาน ๑-๘ จะเป็นเหตุให้เกิด มรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นอริยบุคคล โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์

สมถกรรมฐาน ๔๐ โดยแบ่งเป็นหมวดๆ ได้ ๗ หมวด

๑. กสิณ ๑๐	เป็นการเพ่งมอง ดิน น้ำ ลม ไฟ และแสงสีต่างๆ
๒. อสุภะ ๑๐	เป็นการเพ่งมองภาพซากศพที่น่าเกลียดต่างๆ
๓. อนุสติ ๑๐	เป็นการระลึกถึงในสิ่งที่จะช่วยเตือนสติต่างๆ
๔. อัปปมัญญา ๔	เป็นการระลึกถึงพรหมวิหาร ๔
๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	เป็นการพิจารณาอาหารว่าน่าเกลียด
๖. จตุธาตุววัตถาน ๑ ชนิด	เป็นการพิจารณา ธาตุ ๔ ในกาย
๗. อรูป ๔ ชนิด	เป็นการเพ่งพิจารณานามธรรมในขันธ์ ๕

กสิณ ๑๐

๑. ปฐวีกสิณ หมายถึง การเพ่งดิน การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับของแข็งคือดินต่างๆโดยใช้ดินสีอรุณ คือ สีคล้ายสีส้มแดง หรือ สีดินเผาหรือใช้กระเบื้องโมเสคสีขาว สีส้มแดง หรือสีเหลือง โดยทำวัตถุหรือรูปดินทำให้เป็นแผ่นวงกลมขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วทำให้เสมอราบเรียบ เหมาะที่จะนำหรือเคลื่อนย้ายไปมาได้สะดวกเวลาบำเพ็ญภาวนากสิณดิน ให้เอาแผ่นกสิณดินมาวางให้สายตามองเห็นได้ชัดเจนไม่ไกลเกินไป พอให้สายตามองเห็นอย่างพอเหมาะจนติดตาระหว่างกลางคิ้วหรืออุณาโลม

คำบริกรรมสำหรับกสิณดินให้บริกรรมว่า **"เราจะทำจิตให้สงบไม่ยินดีไม่ยินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง ดุจดินทั้งหลายในโลกที่ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ ทั้งที่สะอาดและไม่สะอาดที่มนุษย์ทั้งหลายทำบนพื้นดิน"** แล้วภาวนาสั้นๆ ว่า **"ปฐวีกสิณังๆๆๆ"** หรือ **"ดินคือชีวิตชีวิตคือดินๆๆๆ"** หรือ **"แข็งหนอ"** แล้วเพ่งกสิณดินให้ติดตาใน ติดใจอยู่ มองไม่เห็นก็ให้ลืมตามองใหม่จนติดตาในหรือใจ เมื่อหลับแล้วมองเห็นกสิณดินชัดเจน

เมื่อภาพกสิณดินติดตาในแล้ว ให้พยายามประคองกสิณดินให้ติดอยู่ให้นานที่สุด โดยวางใจให้นิ่งเฉยต่ออารมณ์ทั้งปวง อย่าปล่อยให้ใจเกิดนิวรณ์ คือราคะ กามกิเลส พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ท้อแท้ ง่วงนอน และความระแวงสงสัย เข้าใจผิดเกิดขึ้นบนจิตใจได้

เมื่อหมั่นเพียรกระทำติดต่ออย่างนี้เป็นประจำทุกๆ วันแล้วไซร้ ก็จะทำให้อำนาจฌาน ๑-๔ ได้ไม่วันใดก็วันหนึ่ง (กสิณดินนี้เหมาะกับจริตทุกชนิด ไม่มีโทษ)

๒. อาโปกสิณ หมายถึงการเพ่งกสิณน้ำ, การจดจ่ออยู่กับน้ำ โดยอาจจะนั่งอยู่บนริมสระน้ำที่ใสสะอาด หรือเอาภาชนะใส่น้ำสะอาด แล้วนำเอาน้ำสะอาดมาวางใกล้สายตา ให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ระหว่างกลางคิ้วอุณาโลม หรืออาจจะมองน้ำบนใบบัวอันสะอาด หรือถ่ายภาพน้ำบนใบบัวแล้วพยายามเพ่งมองหยดน้ำบนใบบัวจนติดตาติดใจ เมื่อหลับตาในแล้วก็ยังเห็นภาพหยดน้ำบนใบบัวได้อย่างชัดเจน หากตาในมองไม่เห็น มืดไปหมดก็ต้องลืมตาเพ่งมองจนกว่าตาในจะมองเห็นภาพหยดน้ำได้ชัดเจน

ขณะมองกสิณน้ำให้บริกรรมภาวนาว่า **"เราจะทำจิตเราให้สะอาดบริสุทธิ์ปราศจากราคีเศร้าหมอง ดุจน้ำบนใบบัวที่สะอาดบริสุทธิ์ไม่มีราคีสิ่งสกปรกฉันนั้น"** แล้วภาวนาสั้นๆ ว่า **"อาโป-กสิณังๆๆๆ"** หรือ **"เย็นหนอๆๆๆ"** หรือ **"ใสหนอๆๆๆ"** หรือ **"น้ำคือชีวิต ชีวิตคือน้ำๆๆๆ"**

หากมองน้ำตามสระ ตามคลอง ตามลำธาร ตามน้ำทะเล หรือน้ำในหนอง คลองบึงทะเลหรือทะเลสาบก็ให้นึกบริกรรมภาวนาใจจิตว่า **"เราจะทำจิตใจของเราให้สงบไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ดีอารมณ์ร้ายดุจน้ำทั้งหลายที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งสกปรก ไม่สะอาด หรือสิ่งปฏิกูลที่มนุษย์ทั้งหลายทิ้งลงในน้ำฉันนั้น"** แล้วบริกรรม **"อาโปกสิณังๆๆๆ"**

หรือ **"เย็นหนอๆๆๆ"** หรือ **"ใสหนอๆๆๆ"** หรือ **"น้ำคือชีวิต ชีวิตคือน้ำๆๆๆ"**

ให้บริกรรมเช่นนี้จนกว่าติดตาใน คือหลับตาแล้ว หยดน้ำอันใสสะอาดยังคงติดตาในให้นานที่สุดแล้วให้ประคองรักษาไว้ หากจิตไม่สงบจากนิวรณ์ ๕ คือ ราคะ พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่เกียจคร้านเห็นแก่นอน และปราศจากการระแวงสงสัยไม่แน่ใจ แล้วภาพหยดน้ำนี้จะติดตาจนเกิดอำนาจฌาน ๑-๔ ได้นานที่สุด (กสิณน้ำนี้เหมาะกับบุคคลผู้มีจริตทุกชนิด ทำได้หมด ไม่มีโทษอะไร)

๓. เตโชกสิณ หมายถึง การเพ่งการจดจ่อกับกสิณไฟ การนิ่งเฉยแน่วแน่อยู่กับ กสิณไฟ โดยการมองกองไฟที่มีไฟลุกโชนอยู่จากการจุดกองฟืน กองใบไม้ กองหญ้าต่างๆ หรืออาจจะใช้ตะเกียงน้ำมัน หรือเทียนจุดไฟให้สว่างแล้วมองแสงสว่างจากไฟนั้นให้ติดตาติดใจ จนสามารถหลับตาในแล้วตาในยังเห็นแสงสว่างไหวอยู่ได้นานๆ หากหลับตาในแล้วมืดไม่เห็นแสงสว่างของไฟก็ให้เพ่งมองใหม่ จนกว่าหลับตาแล้วยังเห็นแสงสว่างจากไฟได้ชัดเจน

ขณะนั่งเพ่งมองให้แสงไฟติดตาระหว่างกลางคิ้ว หรืออุณาโลมอยู่นั้น ให้บริกรรมภาวนาในใจตลอดว่า **"เราจะทำจิตใจของเราให้สงบ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ต่ออารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายของมนุษย์ทั้งปวงดุจกองไฟทั้งหลายที่ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อสิ่งสกปรกเน่าเหม็นไม่สะอาด สิ่งปฏิกูล ไฟพอใจที่จะทำลายสิ่งทั้งปวงให้มลายหายสูญไปจนไม่มีอะไรเหลือฉันใด เราก็จะทำจิตใจเราให้**

ว่างสูญจากกิเลส ตัณหา สิ่งเศร้าหมองฉันนั้น" แล้วบริกรรมสั้นๆ ว่า **"เตโช กสิณังๆๆๆ"** หรือ **"ร้อนหนอๆๆๆ"** หรือ **"ชีวิตคือไฟ ไฟคือชีวิตๆๆๆ"**

ให้หมั่นนึกภาวนาอยู่อย่างนี้ขณะเพ่งมองไฟ จนกว่าจิตใจจะสงบนิ่งเฉยอยู่กับกสิณไฟอย่างเดียวจนเกิดอำนาจฌาน ๑-๔ แล้วจะเกิดความสุขอย่างยิ่ง (กสิณไฟนี้เหมาะกับจริตนิสัยทุกชนิดไม่มีโทษใดๆ)

๔. วาโยกสิณ หมายถึง การเพ่งมองลม การจดจ่อ แน่วแน่อยู่กับการเพ่งมองลมที่พัดไปมา กระทบกิ่งไม้ ใบไม้จนหวั่นไหวไปตามแรงลม หรือเพ่งมองลมที่พัดพาเอาเมฆหมอกให้เคลื่อนไหว ไปตามแรงลม โดยการนั่งในที่กลางแจ้งที่ปลอดโปร่ง ไม่มีกำบังใดๆ หรือนั่งตามเนินเขา ตามหน้าผา ตามภูเขาสูงแล้วเพ่งจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของลมที่พัดพาให้กิ่งไม้ใบไม้หรือเมฆหมอกให้เคลื่อนไหว

แล้วบริกรรมภาวนาในใจว่า **"เราจะกระทำจิตใจของเราให้ไม่ติดใจยึดมั่นกับสิ่งสิ่งใดๆในโลกทั้งปวง ดุจลมทั้งหลายที่ไม่ติดใจพอใจ ยึดติดกับสิ่งใดๆ ในโลกฉันนั้น"** แล้วบริกรรมสั้นๆ ว่า **"วาโย-กสิณังๆๆๆ"** หรือ **"เบาหนอๆๆๆ"** **"ลมคือชีวิต ชีวิตคือลมๆๆๆ"**

แล้วหลับตาลงจนเห็นภาพลมพัดกิ่งไม่ใบไม้เคลื่อนไหว หรือมองเห็นภาพเมฆหมอกเคลื่อนไหวไปมาจนติดใจนิ่งเฉยสงบเย็นไม่มีกิเลสตัณหา เมื่อนั้นอำนาจ ฌาน ๑-๔ ก็เกิดขึ้น (กสิณลมนี้บุคคลมีจริตต่างๆ ภาวนาได้ไม่มีโทษภัยอะไร) อยู่แต่สถานที่บำเพ็ญนั้นๆ เหมาะสมที่จะภาวนาเช่นนี้หรือไม่เท่านั้น เมื่อถึงฌาน ๔ แล้วก็จะเกิดความสว่าง

๕. นีลกสิณ หมายถึง การเพ่งกสิณสีเขียวใบไม้ การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับสีเขียวอ่อน วิธีการปฏิบัติให้หาวัสดุ คือกระดาษหรือผ้าสีเขียวอ่อน หรือสีเขียวใบไม้มาตัดทำเป็นวงกลม ขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วนำไปติดลงในกระดาษ หรือสีน้ำเงินเข้มเกือบมืดเพื่อให้กสิณสีเขียวเด่นชัดยิ่งขึ้น หรืออาจใช้ใบไม้ดอกไม้ ต้นไม้ที่ใบขึ้นดก พอที่จะทำให้สบายตามองเห็นได้ชัดเจน อยู่ระหว่างอุณาโลมระหว่างคิ้ว ได้พอเหมาะพอควร

ขณะนั่งเพ่งมองให้บริกรรมภาวนาว่า **"ธรรมชาติสีเขียวใบไม้ซึ่งให้ความเย็นตา เย็นใจ สบายจิต สบายใจจริงหนอ"** แล้วบริกรรมว่า **"นีลกสิณังๆๆๆ"** หรือ **"สบายหนอๆๆๆ"** หรือ **"เขียวหนอๆๆๆ"**

พยายามระงับจิตใจให้สงบเย็น ไม่ให้เกิดนิวรณ์ ๕ แล้วลืมตามองสีเขียวให้ติดตาและติดใจขนาดหลับตาแล้ว ก็ยังเห็นภาพวงกลมสีเขียวติดใจ เมื่อหมั่นบริกรรมภาวนาไปนานๆ ก็จะเกิดอำนาจฌาน ๑-๔ ก็จะเกิดความสว่างไสว ดุจประกายเพชรในที่สุด กสิณสีเขียวเหมาะสำหรับบุคคลที่มักมีโทสะจริต ความมักโกรธ อาฆาตพยาบาท มากที่สุด

๖. ปิตกสิณ หมายถึง การเพ่งกสิณสีเหลือง หรือสีทอง การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับกสิณสีเหลือง หรือสีทอง โดยให้หาวัสดุคือกระดาษ หรือผ้าหรือดอกไม้สีเหลือง หรือสีทองมาทำให้เป็นรูปวงกลมขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วประกอบลงในพื้นสีน้ำเงินเข้มจนเกือบมืด เพื่อให้

วงกลมสีเหลืองหรือสีทองลอยเด่นอยู่ตรงกลาง หรืออาจใช้แผ่นทองคำบางๆ ทำให้เป็นรูปวงกลมขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วนำภาพวัสดุสีเหลืองหรือสีทองมาเพ่งมอง โดยวางในระยะพอเหมาะแก่สายตาขนาดสามารถมองเห็นได้ชัดเจนอยู่ระหว่างคิ้วหรืออุณาโลม

ขณะเพ่งมองเพื่อให้ติดตาและติดใจ ขนาดหลับตาแล้วก็ยังเห็นภาพสีเหลืองหรือสีทองได้อย่างชัดเจน โดยใช้คำบริกรรมว่า **"โอ้ธรรมชาติแห่งสีทองหรือสีเหลือง ซึ่งเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่องปราศจากสิ่งเศร้าหมอง เราจะภาวนาให้จิตใจเราสะอาดบริสุทธิ์ปราศจาก ราคะ กิเลส ตัณหาให้สงบลงให้ได้"** หรือภาวนาว่า **"ปีต-กสิณังๆๆๆ"** หรือ **"เหลืองหนอๆๆๆ"** หรือแบบสั้นๆ ของหลวงพ่อกบ วัดเขาสาลิกา จ.นครนายก ว่า **"ใจบริสุทธิ์เหมือนทองๆๆๆ ทองหนึ่งทองหนึ่งๆๆๆ"** ก็ได้สั้นดีซึ่งหมายถึงความบริสุทธิ์ ปราศจากการมีสิ่งเจือปนเหมือนกัน

ให้ภาวนาดังนี้ไปจนกว่าภาพสีทองหรือเหลืองติดตาติดใจอยู่ได้นานจนจิตใจสงบเย็นเกิดอำนาจ ฌาน ๑-๔ เมื่อถึงฌาน ๔ แล้วก็จะเกิดความสว่างไสวดุจประกายเพชรฉันนั้น กสิณสีทองหรือสีเหลืองนี้เหมาะสำหรับบุคคลผู้มีจิตใจมักโกรธ ขี้โกรธ มักอาฆาตพยาบาทมากที่สุด

๗. โลหิตกสิณ หมายถึงการเพ่งกสิณ สีแดงเข้ม การจดจ่อแน่วแน่กับกสิณสีเลือด โดยวิธีการนำเอากระดาษ หรือผ้า หรือดอกไม้สีแดงเข้ม สีเลือด สีแดง นำมาตัดทำให้เป็นรูปวงกลม ขนาด

๓-๖ นิ้ว แล้วหากระดาษรองพื้น สีน้ำเงินเข้มจนเกือบดำมาประกอบ เพื่อให้สีเลือด สีแดงชัดเจนยิ่งขึ้น หรือใช้ภาพถ่ายดอกไม้สีแดง ภาพดอกกุหลาบแดง หรืออาจจะใช้ดอกไม้สีแดงจริงๆ ก็ได้ แล้วนำมาวางให้สายตามองเห็นชัดเจนอยู่ระหว่างอุณาโลมระหว่างคิ้ว เพ่งมองให้ติดตาติดใจ ขนาดหลับตาแล้วก็ยังเห็นภาพสีเลือดชัดเจน

ขณะเพ่งมองให้บริกรรมภาวนาว่า **"ชีวิตสัตว์โลก ดำรงอยู่ได้ก็เพราะมีโลหิตเป็นส่วนประกอบ เมื่อโลหิตถึงความแตกสลายหมดไป ชีวิตก็ถึงความดับไป ไม่มีอะไรเหลือจึงควรหยุด ความรักความยินดี พอใจในสังขารทั้งปวงเสียเถิด"** หรือภาวนาสั้นๆ ว่า **"โลหิตกสิณังๆๆๆ"** หรือ **"แดงหนอๆๆๆ"** หรือ **"โลหิต คือ ชีวิต ชีวิต คือ โลหิตๆๆๆ"** หมั่นภาวนาจนกว่าภาพสีโลหิตติดตาติดใจ จิตใจสงบเย็นจนเกิดฌาน ๑-๔ เมื่อถึงฌาน ๔ แล้ว ก็จะเกิดความสว่างไสวดุจประกายเพชร กสิณสีโลหิตนี้ก็เหมาะกับกับบุคคลที่มีโทสะจริตมากให้เพ่งติดตาติดใจได้ยิ่งดี

๘. โอทาตกสิณ หมายถึง การเพ่งกสิณสีขาว การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับสีขาวสะอาดบริสุทธิ์นี้ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้คือ นำเอากระดาษหรือผ้าขาวสะอาดบริสุทธิ์มาตัดเป็นรูปวงกลม ขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วนำไปติดตรงกลางกระดาษรองพื้นสีน้ำเงินเข้า หรืออาจใช้ดอกไม้สีขาว เช่น ดอกบัวหลวง ดอกกุหลาบขาว โดยนำวัสดุดังกล่าวมาวางให้สายตามองเห็นชัดเจนอยู่ระหว่างคิ้วอุณาโลม แล้วเพ่งมองให้ภาพสีขาวสะอาดบริสุทธิ์ ติดตาติดใจขนาดหลับตาก็ยังเห็น

ภาพสีขาวติดตาติดใจอยู่ได้นานและนิ่ง

ขณะเพ่งมองก็ให้บริกรรมภาวนาในใจว่า **"สีขาวบริสุทธิ์จริงหนอ เราจะทำจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส ตัณหา เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ให้บริสุทธิ์ดุจผ้าขาวนี้ให้จงได้"** แล้วบริกรรมสั้นๆ ว่า **"ขาวบริสุทธิ์ ขาวบริสุทธิ์ๆๆๆ ใจสะอาดบริสุทธิ์"** เพ่งมองให้นานจนกว่าจิตใจจะสงบนิ่งเกิดอำนาจ ฌาน ๑-๔ เมื่อถึงฌาน ๔ แล้วสีขาวจะใสบริสุทธิ์ดุจสีประกายเพชร กสิณสีขาวนี้เหมาะสำหรับบุคคลที่มีโทสจริตเป็นนิสัยเมื่อมองความสะอาดบริสุทธิ์ ก็อาจจะทำให้จิตใจสงบเย็นลงได้

๙. อากาสกสิณ หมายถึง การเพ่งมองอากาศ หรือเพ่งมองความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย การจดจ่อแน่วแน่กับกสิณอากาศนี้ ไม่ต้องใช้วัตถุอะไรเลย เพียงแต่นั่งในที่กลางแจ้ง ให้มองในความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไรเลย เช่นมองท้องฟ้า เหนือทะเลอันว่างเปล่าไกลสายตา

แล้วบริกรรมภาวนาในใจว่า **"ธรรมชาติว่างเปล่าดุจอากาศที่ไม่มีอะไรเลย เราควรจะคลายความรักความยินดี พอใจ ในสิ่งทั้งปวงเสียเถิด"** หรือภาวนาสั้นๆ ว่า **"อากาสกสิณังๆๆๆ"** หรือ **"ว่างหนอๆๆๆ"** หรือ **"สิ่งทั้งปวงว่างเปล่าจริงหนอๆๆๆ"**, **"สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นจริงหนอๆๆๆ"**

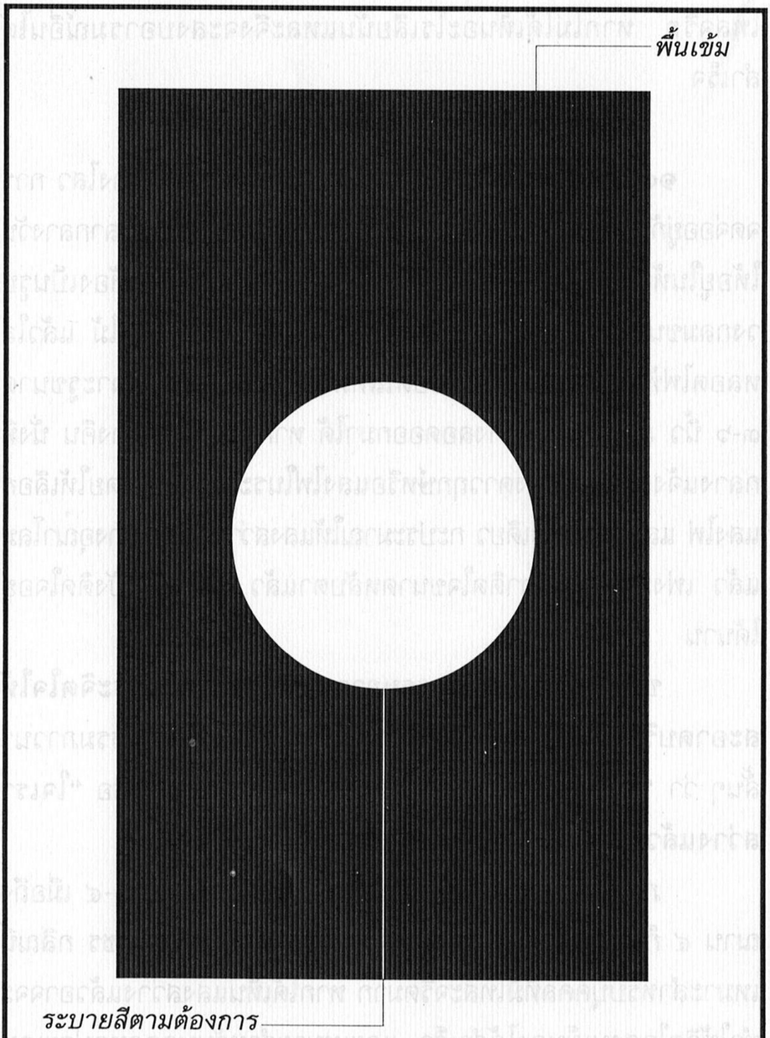
ภาวนาจนกว่าจิตใจจะสงบเย็น เห็นภาพความว่างเปล่าติดตาอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะเกิดอำนาจฌาน ๑-๔ เมื่อถึง ฌาน ๔ แล้วจะเกิดความสว่างไสวดุจประกายเพชร กสิณนี้เหมาะสำหรับบุคคลที่มี

โทสจริต หากไม่ได้เห็นอะไรเสียนั่นแหละจึงจะสงบอารมณ์อื่นได้สำเร็จ

๑๐. อาโลกกสิณ หมายถึง การเพ่งมองความสว่างไสว การจดจ่ออยู่กับความสว่างไสว โดยมีวิธีการปฏิบัติ คือหากเป็นเวลากลางวันให้อยู่ในห้องมิดชิด แล้วเจาะรูให้สว่างลอดทะลุเข้ามาในห้องเป็นรูปวงกลมขนาด ๓-๖ นิ้ว หรืออาจจะใช้กล่องกระดาษกล่องไม้ แล้วใส่หลอดไฟฟ้าชนิดสีขาวหรือสปอตไลท์หรือหลอดนีออนให้เจาะรูขนาด ๓-๖ นิ้ว แล้วให้แสงสว่างลอดออกมาได้ หากเป็นเวลากลางคืน นั่งที่กลางแจ้งแล้วเพ่งมองดาวฤกษ์หรือแสงไฟในระยะไกลๆ โดยให้เลือกแสงไฟ แสงสว่างดวงเดียว กะประมาณให้แสงสว่างตั้งอยู่กลางอุณาโลมแล้ว เพ่งมองจนติดตาติดใจขนาดหลับตาแล้ว แสงสว่างยังติดใจอยู่ได้นาน

ขณะเพ่งมองให้บริกรรมภาวนาว่า **"เราจะชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสดุจแสงสว่างนี้ให้จงได้"** แล้วบริกรรมภาวนาสั้นๆ ว่า **"อาโลกกสิณังๆๆๆ"** หรือ **"สว่างหนอๆๆๆ"** หรือ **"ใจเราสว่างแล้วหนอๆๆๆ ใจเราผ่องใสแล้วหนอๆๆๆ"**

ภาวนาไปจนกว่าจิตใจสงบเย็น เกิดอำนาจฌาน ๑-๔ เมื่อถึงฌาน ๔ ก็จะเกิดความสว่างไสวดุจกลางวัน ดุจประกายเพชร กสิณนี้เหมาะสำหรับบุคคลที่มีโทสะจริตมาก หากได้เห็นแสงสว่างแล้วอาจจะทำให้จิตใจสงบเย็นลงได้สำเร็จ และเหมาะสำหรับบุคคลทุกประเภทใช้ได้ไม่มีภัยใดๆ



รูปแบบของกสิณ

อสุภะ ๑๐

อสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ใช้ซากศพ หรือ สิ่งที่ไม่งามเป็นกสิณภาวนามี ๑๐ ชนิดคือ

๑. อุทธุมาตกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพหญิงหรือชายที่สิ้นใจตายแล้วจนขึ้นฟองลอยน้ำได้ มองให้เห็นติดตาติดใจ ขนาดหลับตาลงแล้วเห็นซากศพติดใจอยู่ได้นาน

แล้วให้บริกรรมภาวนาในใจขณะเพ่งมองพิจารณาว่า **"สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ! มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไป ดับไปตายไป เป็นธรรมดา ควรเบื่อหน่ายคลายความรัก ความใคร่ ยินดีพอใจ ในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขอย่างยิ่งหนอ"**

แล้วพยายามกำหนดภาพซากศพ อันน่าเกลียดนั้นให้นานที่สุดจนติดใจเกิดความเบื่อหน่ายคลายความรัก ความใคร่ คลายความเสน่หาในสังขารทั้งชายทั้งหญิงทั้งปวงเสียได้ จิตใจก็สงบลงจนราคะหมดไปจากจิตใจ ก็ทำให้เกิดอำนาจฌาน ๑ เพราะฉะนั้น อสุภกรรมฐานจึงเหมาะสำหรับบุคคลที่มากด้วยราคะจริต

๒. วินีลกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพหญิง หรือชายที่ตายมาแล้วหลายวัน จนขึ้นฟองมีสีเขียวดูแล้วน่าเกลียดน่ากลัว

ให้เพ่งมองซากศพนี้ให้ติดตา และติดใจ ขนาดหลับตาลงแล้วมองซากศพนี้ก็ยังติดใจไม่ลืมเลือน

ขณะเพ่งพิจารณาอยู่ให้บริกรรมภาวนาในใจว่า **"สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป มีความดับไป มีการตายไปเป็นธรรมดา การสงบคลายความยินดียินร้าย ยึดมั่นถือมั่น ในสังขารทั้งปวงเสียได้เป็นสุขจริงหนอ"**

แล้วจึงพยายามกำหนดภาพซากศพให้ติดตาติดใจให้นานที่สุด จนจิตใจเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยินดียินร้าย หลงติด ยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ ราคะ กิเลสก็ถึงความสงบ จึงเหมาะสำหรับผู้มีราคะจริตมากเป็นพิเศษ และทำให้ได้อำนาจฌาน ๑

๓. วิปุพพกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพหญิงหรือชายที่ตายหลายวันจนขึ้นพอง มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกที่ซากศพ มีกลิ่นเหม็นฟุ้งไปทั่ว ให้เพ่งมองพิจารณามองให้ติดตาติดใจ ขนาดหลับตาลงแล้ว ภาพซากศพก็ติดตาติดใจ มิลืมเลือน

ขณะเพ่งมองพิจารณาให้บริกรรมภายในใจว่า **"สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครๆ ในโลกจะหลีกหนีพ้นไปได้ การสงบคลายความยินดี ความยินร้าย ความหลงผิด ยึดมั่น ถือมั่นในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขอย่างยิ่งหนอ"**

เมื่อเพียรบริกรรมเช่นนี้เป็นประจำทุกๆ วันแล้วจะทำให้ราคะกิเลสเบาบางไปจนถึงกับหมดราคะกิเลสได้ในที่สุด จึงเหมาะสำหรับ

บุคคลที่ยังไม่สิ้น ราคะ กิเลส และเมื่อภาวนาจนติดตาติดใจได้นานๆ แล้ว จะทำให้ได้อำนาจ ฌาน ๑

๔. วิจฉิททกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพที่ตายแล้วเป็นหญิงหรือชาย ที่ถูกอาวุธตัดขาด เป็นท่อนเล็กท่อนใหญ่ จนมองดูแล้ว น่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยง มองจนให้ติดตาติดใจ ขนาดหลับตาลงแล้ว ภาพซากศพก็ติดตาติดใจ มิลืมเลือน

ขณะเพ่งมองพิจารณาให้บริกรรมภายในใจว่า **"สังขารทั้งหลาย ทั้งเขาและเราล้วนไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป ดับไป ตายไป เป็นธรรมดา ไม่มีใครในโลกจะหลีกหนีพ้นไปได้ การสงบระงับคลายความยินดี คลายความยินร้าย คลายความหลง ยึดมั่น ถือมั่นในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขอย่างยิ่งหนอ"**

เมื่อเพียรบริกรรมเช่นนี้เป็นประจำทุกๆ วันแล้วจะทำให้ราคะกิเลสเบาบางไปจนถึงกับหมดราคะกิเลสได้ในที่สุด จึงเหมาะสำหรับบุคคลที่ยังไม่สิ้น ราคะ กิเลส และเมื่อภาวนาจนติดตาติดใจได้นานๆ แล้ว จะทำให้ได้อำนาจ ฌาน ๑

๕. วิกขิตตกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพหญิงหรือชายที่ตายแล้วมีมือ เท้า ศีรษะ อยู่คนละทิศละทาง ดูแล้วน่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยงเอามากๆ มองจนติดตาติดใจ ขนาดหลับตาแล้วภาพซากศพยังมิลืมเลือน

ขณะเพ่งมอง ก็ให้บริกรรมภาวนาว่า **"สังขารทั้งหลาย ทั้งสัตว์โลก ทั้งเราล้วนแต่ไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป ดับไป ตายไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครในโลกจะหลีกพ้นไปจากความตายได้ การสงบระงับความยินดี คลายความยินร้าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสงบสุขจริง"**

เมื่อหมั่นพิจารณาบริกรรมเป็นประจำทุกๆ วัน จนภาพอสุภะนี้ติดใจอยู่ได้นานแล้ว ราคะ กิเลส จะค่อยๆ เบาบางลงไปได้ในที่สุด จึงเหมาะสำหรับบุคคลที่ยังไม่สิ้นกิเลส ราคะ และเมื่อภาวนาจนติดตาติดใจแล้ว ก็จะช่วยให้เกิดอำนาจ ฌาน ๑

๖. วิกขายิตกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพหญิงชายที่ตายแล้ว มีมือ เท้า ศีรษะ อยู่คนละทิศละทาง ดูแล้วน่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยงเอามากๆ มองจนติดตาติดใจ ขนาดหลับตาแล้วภาพซากศพยังมิลืมเลือน

ขณะเพ่งมอง ก็ให้บริกรรมภาวนาว่า **"สังขารทั้งหลาย ทั้งสัตว์โลกเขาและเราล้วนแต่ไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป ดับไป ตายไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครๆ ในโลกจะหลีกพ้นไปได้ การสงบระงับความยินดี คลายความยินร้าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสงบสุขจริง"**

เมื่อหมั่นพิจารณาบริกรรมเป็นประจำทุกๆ วัน จนภาพอสุภะนี้ติดใจอยู่ได้นานแล้ว ราคะ กิเลส จะค่อยๆ เบาบางลงไปได้ในที่สุด จึงเหมาะสำหรับบุคคลที่ยังไม่สิ้นกิเลส ราคะ และเมื่อภาวนาจนติดตาติดใจแล้ว ก็จะช่วยให้เกิดอำนาจ ฌาน ๑

๗.หตวิกขิตตกอสุภะ หมายถึง การเพ่งพิจารณาซากศพที่ถูกสับฟัน มีบาดแผลมากมาย ยับเยิน จนดูแล้วน่าเกลียดน่ากลัวน่าขยะแขยงยิ่งนัก ให้มองจนติดตาติดใจ ขนาดหลับตาแล้วภาพซากศพยังไม่ลืมเลือน

ขณะเพ่งมองก็ให้บริกรรมภาวนาว่า **"สังขารทั้งหลาย ทั้งเขาและเราล้วนไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไป ดับไปตายไป เป็นธรรมดา ไม่มีใครในโลกจะหลีกหนีหลุดพ้นไปจากความตายได้ การสงบระงับ คลายความยินดี คลายความยินร้ายคลายความหลงติดยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงนี้เสียได้ เป็นความสงบสุขจริงหนอ"**

เมื่อหมั่นภาวนาด้วยอสุภะนี้ไปทุกๆ วันมิได้ขาดแล้วไซร้จะทำให้ราคะ กิเลสเบาบางลงและถึงความดับไปได้ในที่สุด จึงเหมาะสำหรับบุคคลที่ยังไม่สิ้นราคะ และเมื่อภาวนาจนติดตาติดใจแล้ว ก็จะช่วยให้ได้อำนาจฌาน ๑

๘. โลหิตกอสุภะ หมายถึง การเพ่งการพิจารณาซากศพที่ตายแล้วมีโลหิตไหลอาบทั่วร่างกาย จนมีกลิ่นคาวโลหิตฟุ้งไปทั่ว ดูแล้วเกิดความน่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยงเมื่อเพ่งมองจนติดตา ติดใจแล้วขนาดหลับตาก็ยังเห็นภาพศพนี้ติดตาอยู่ได้นาน

เมื่อขณะเพ่งมองก็ให้บริกรรมภาวนาในใจว่า **"สังขารทั้งหลายไม่ว่าชายหญิงล้วนอนิจจังไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีความเสื่อมไป ดับไป ตายไป เป็นธรรมดา ไม่มีใครๆ ในโลกจะ**

หลีกหนีหลุดพ้นไปได้ การสงบระงับคลายความยินดีความยินร้าย คลายความหลงยึดมั่นในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขสงบอย่างยิ่ง"

เมื่อภาวนาเช่นนี้ทุกๆ วัน เป็นประจำมิได้ขาดแล้วไซร้จะทำให้ราคะกิเลสเบาบางลงไป จนถึงคลายความยินดีในราคะกิเลสได้หมดในที่สุด จึงเป็นเป็นกรรมฐานภาวนาเพื่อการบรรลุธรรมสำเร็จเป็นอนาคามีบุคคล เหมาะสำหรับคนที่มีราคจริตมาก

๙. ปุฬุวกอสุภะ หมายถึง การเพ่งการพิจารณาซากศพที่มีหนอนไชอยู่ทั่วซากศพชนิดมองเห็นกระดูกทั่วร่างกาย มีกลิ่นเหม็นฟุ้งไป มองจนติดตาติดใจขนาดหลับตาลงแล้วภาพอสุภะนี้ก็ยังติดใจมิลืมเลือน

ขณะเพ่งมองก็ให้บริกรรมภาวนาในใจว่า **"สังขารทั้งหลายไม่ว่าหญิงชายทั้งเขาและเราล้วนอนิจจังไม่เที่ยงเช่นนี้ มีการเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไป ดับไป ตายไปเป็นธรรมดา ใครๆ ในโลกไม่สามารถหลุดพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้ การเข้าไปสงบระงับ ดับความยินดี ความยินร้าย ความหลงติด ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงเสียได้ เป็นความสุขสงบอย่างยิ่ง"**

เมื่อหมั่นบริกรรมภาวนาอยู่เป็นประจำทุกๆ วัน มิได้ขาดแล้วไซร้ จะทำให้เบาบางจากราคะ และถึงความสิ้นราคะกิเลส เมื่อได้บรรลุอนาคามีบุคคล

๑๐. อัฏฐิกอสุภะ หมายถึง การเพ่งการพิจารณาซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก ๓๐๐ ท่อน ไม่มีเลือด ไม่มีเนื้อใดๆ เหลือติดอยู่เลย ใครเพ่งมองให้เห็นแต่กระดูก ๓๐๐ ท่อน ให้ติดตาติดใจ ขนาดหลับตาแล้วก็ยังเห็นภาพกระดูก ๓๐๐ ท่อน ติดใจอยู่

แล้วบริกรรมภาวนาในใจว่า **"สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป ดับไป ตายไปเป็นธรรมดา ใครๆ ในโลกพร้อมทั้งเรา ก็หนีไม่พ้นความเป็นเช่นนี้ การเข้าไปสงบระงับดับความยินดี คลายความยินร้าย ความหลงติดยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงเสียได้สำเร็จเป็นความสุขสงบเย็นอย่างยิ่ง"**

ให้หมั่นบริกรรมภาวนาเช่นนี้ทุกๆ วัน อย่าได้ขาดก็จะทำให้เบาบางจากราคะ และถึงความสิ้นราคะกิเลสเมื่อบรรลุอนาคามี-บุคคล

อนุสติ ๑๐

อนุสติ แปลว่า ความระลึก ความตรึกตรอง ความนึกคิด ความใคร่ครวญ พิจารณา มหาพิจารณา จนเป็นเหตุให้เกิดอุปจารสมาธิ และอนุสติบางชนิดก็เป็นเหตุให้เกิดอัปปนาสมาธิ คือสมาธิถึงฌาน ๔ หรือฌาน ๕

อนุสติ ๑๐ คือ

๑. พุทธานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงคุณพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้อุปจารสมาธิ

๒. ธัมมานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงคุณพระธรรม เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้อุปจารสมาธิ

๓. สังฆานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงคุณพระสงฆ์ เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้อุปจารสมาธิ

๔. สีลานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงคุณแห่งศีล เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้อุปจารสมาธิและได้ ฌาน ๑

๕. จาคนุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึง

อานิสงส์แห่งความเสียสละ บริจาคให้ทาน เป็นอารมณ์ซึ่งสามารถได้อุปจารสมาธิ

๖. เทวตานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงคุณธรรม อันเป็นเหตุให้ได้จุติเป็นเทพ เทวดา นางฟ้า เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้อุปจาร-สมาธิ

๗. มรณสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ ซึ่งสามารถได้ฌาน ๑

๘. กายคตาสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงกายในกาย สังขารในสังขาร รูปในรูป จนแจ้งเป็นอารมณ์ สามารถได้ฌาน ๑

๙. อุปสมานุสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญถึงความสูญจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ ซึ่งความสุขอย่างยิ่งเป็นอารมณ์ สามารถได้ฌาน ๑

๑๐. อานาปานสติ ความระลึกนึกคิดตรึกตรอง ใคร่ครวญพิจารณา มหาพิจารณาอยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ สามารถได้ ฌาน ๔

การบำเพ็ญจิตในขั้นแรก ก็เหมือนกับเด็กเกิดใหม่นั่นแหละ ต้องพยายามหาวิธีทำให้จิตนิ่ง เพื่อสะสมพลังอำนาจทิพย์ให้แก่กล้า

๑. พุทธานุสติ

สมถกรรมฐานกองนี้ อาจารย์ท่านสอนให้ระลึกนึกคิดตรึกตรองใคร่ครวญ ถึงคุณงามความดีของพระพุทธองค์ เพราะคุณความดีของพระพุทธองค์นั้นมีมากมายสุดจาระไนได้หมด

บุคคลใดก็ตาม ระลึก ตรึกตรอง นึกคิดถึงคุณความดีของพระพุทธองค์แล้วย่อมเป็นเหตุให้จิตใจว่างจากบาป อกุศล ความชั่ว ยกจิตใจของผู้ภาวนาให้ได้ความสุข ความสงบ ความบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส ไร้ราคีแห่งกิเลสตัณหาได้ การระลึกนึกคิดตรึกตรอง กระทำได้หลายแบบ กล่าวคือ

ก. "พระพุทธคุณ ๓"

นักปฏิบัติธรรมผู้หวังความสงบ ความพ้นทุกข์เมื่อได้สถานที่ปฏิบัติธรรมอันเป็นที่สัปปายะแล้ว จะนั่ง ยืน เดิน หรือนอน ภาวนาอยู่ ณ ที่ใดก็ตาม

๑. ย่อมระลึกนึกคิดตรึกตรองถึง **พระบริสุทธิคุณ** ความบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส ไร้ราคี สิ่งเศร้าหมองของพระพุทธองค์ เพราะทรงเป็นบุคคลแรกในโลกที่ทรงกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหาได้สิ้น พระพุทธองค์ทรงไม่มีบาป อกุศล ความชั่วใดๆ ทางกาย ทางวาจาและทางใจเหลืออยู่เลยทรงหยุดแล้วจากความชั่วทั้งปวง เจริญด้วยกุศลความดีทั้งปวง และทรงมีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ราคี สิ่งเศร้าหมองใดๆ ทั้งปวง

๒. ย่อมระลึกนึกคิดตรึกตรองถึง **พระปัญญาคุณ** อันยอดเยี่ยมเฉียบพลันเป็นยอดบุรุษอาชาไนย พระพุทธองค์มีพระปัญญาที่จะ

โปรดสัตว์ ให้พ้นจากวัฏสงสาร โดยวิธีการง่ายๆ พระพุทธองค์มีพระปัญญาในการเผยแผ่ พระธรรมจักร ที่ทำให้สัตว์โลกได้ดวงตาเห็นธรรม พระพุทธองค์มีพระปัญญาเลิศกว่า มนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญาทรงรู้แจ้งโลกทั้งปวง พร้อมปฏิปทาให้ถึงโลกทั้งปวง ฯลฯ

๓. ย่อมระลึกนึกคิดตรึกตรองถึง **พระมหากรุณาธิคุณ** เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้บรรลุวิมุตติถึงความสิ้นทุกข์ สุขอย่างยิ่งแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงมีพระกรุณาทรงก้าวออกมาช่วยโปรดสัตว์โลกที่กำลังจมอยู่ในทะเลทุกข์ให้พ้นจากทะเลทุกข์ ให้หลุดออกจากวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิดที่เต็มไปด้วยทุกข์ หากพระพุทธองค์ไม่มีพระกรุณาแล้วไซร้ พระพุทธศาสนาก็คงไม่ดำรงมาถึงเราทั้งหลายจนทุกวันนี้

ข. "พระพุทธคุณ ๙"

อิติปิโส ภะคะวา,	**อะระหัง,**
สัมมาสัมพุทโธ,	**วิชชา จะระณะ สัมปันโน,**
สุคะโต,	**โลกะวิทู,**
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	**สัตถา เทวะมะนุสสานัง,**
พุทโธ, ภะคะวา ติฯ	

๑. อะระหัง แปลว่า ท่านผู้ไกลจากกิเลส ตัณหา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสิ้นแล้วจากกิเลส ๑๕๐๐, ตัณหา ๑๐๘, อุปาทาน ๔, ทิฐิ ๖๒, กรรม ๑๒, สังโยชน์ ๑๐, นิวรณ์ ๕, ภพ ๓, อวิชชา ๘ เป็น

ผู้บริสุทธิ์ผุดผ่องอย่างแท้จริง ไกลจากอาสวะเครื่องเศร้าหมองชนิดถาวรชั่วนิรันดร์

๒. สัมมาสัมพุทโธ แปลว่า ตรัสรู้เองโดยชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ และมรรค ซึ่งยังไม่มีศาสดาใดในสมัยพุทธองค์ตรัสรู้ก่อนกล่าวคือทรงตรัสรู้ความจริงว่า

- **ทุกข์ทั้งปวง** เกิดขึ้นที่กายกับใจ หรือรูปกับนาม นั่นหมายถึงกาย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือที่เกิดของทุกข์ทั้งปวง ๑๐ ประการ
- **สมุทัย** เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงเกิดจากจิตมีตัณหา อุปาทาน ทิฐิ อวิชชา กิเลส กรรม สังโยชน์ นิวรณ์
- **นิโรธ** ความดับทุกข์ทั้งปวง เกิดจากการดับตัณหา อุปาทาน ทิฐิ อวิชชา กิเลส กรรม สังโยชน์ นิวรณ์ ได้สิ้น
- **มรรค** หนทางแห่งความพ้นทุกข์ ดับทุกข์ทั้งปวง คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ การเพียรพยายามชอบ การมีสติชอบ การมีสมาธิชอบ

๓. วิชชาจะระณะสัมปันโน แปลว่า พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือพระพุทธองค์ทรงมีความรอบรู้ และความประพฤติครบถ้วนสมบูรณ์

๓.๑ **วิชชา** แปลว่า ความรู้แจ้ง ความเห็นจริง ความเห็น

สัทธรรมอันสูงสุด อันเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ประสบกับความสุขอย่างยิ่ง คือพระนิพพานซึ่งได้แก่ วิชชา ๘

วิชชา ๘ คือ

๑. **วิปัสสนาญาณ** พระองค์ทรงรู้แจ้งในเรื่องขันธ์ ๕ เหตุเกิดแห่งขันธ์ ๕ ปฏิปทาให้ถึงความดับขันธ์ ๕ อันเป็นวิปัสสนาญาณ ความรู้ให้ถึงความสิ้นทุกข์สุขอย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน

๒. **มโนมยิทธิญาณ** ญาน คือฤทธิ์ทางใจ พระพุทธองค์ทรงสามารถแยกกายทิพย์หรือถอดกายทิพย์ออกจากกาย แล้วไปปรากฏ ณ ภพภูมิ

๓. **อิทธิวิธีญาณ** พระพุทธองค์ทรงสามารถแสดงฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ได้มากมายอย่างอัศจรรย์ สุดที่ชาวโลกจะกระทำได้เสมอเหมือน

๔. **ทิพโสตญาณ** พระพุทธองค์ทรงมีหูทิพย์ทรงได้ยินเสียงทิพย์ทั้งมนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ทั้งใกล้-ไกล ทั้งโลกนี้และโลกอื่นๆ ได้ตามความเป็นจริงอันชาวโลกส่วนใหญ่รู้เองไม่ได้

๕. **ปรจิตตญาณ** หรือ **เจโตปริยญาณ** พระพุทธองค์ทรงสามารถรู้วาระจิตของสัตว์โลกได้ตามความเป็นจริง คือ ทรงรู้ใจ ทรงรู้ความนึกคิดของสัตว์โลกได้ หากพระองค์ทรงต้องการ ซึ่งชาวโลกส่วนใหญ่รู้ไม่ได้

๖. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** พระพุทธองค์ทรงมีความรู้ที่ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่รู้ คือ ความระลึกชาติได้อย่างไม่มีสิ้นสุด ทรงมี

ความชำนาญในการระลึกชาติได้ทั้งอดีตของพระองค์เองและของชาวโลกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๗. ทิพยจักษุญาณ หรือ **จุตูปปาตญาณ** พระพุทธองค์ทรงมีตาทิพย์สามารถรู้การเกิดการจุติของสัตว์โลกว่า อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสัตว์โลกในภพภูมิต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง สัตว์โลกตายจากโลกนี้แล้ว ไปเกิด ณ ภพภูมิอื่นๆ ได้ด้วยกรรมอันใด พระพุทธองค์ก็ทรงมีความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งสุดที่ชาวโลกส่วนใหญ่จะรู้แจ้งได้ด้วยตนเอง

๘. อาสวักขยญาณ พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้ง จนทำอาสวะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ อวิชชา สังโยชน์ กรรม ให้สิ้นจากกายใจได้อย่างสะอาดบริสุทธิ์ไร้ราคี

๓.๒ จรณะ หมายถึงความประพฤติ พระพุทธองค์ทรงมีความประพฤติครบถ้วนบริบูรณ์ สมบูรณ์อย่างยอดเยี่ยม กล่าวคือ

๑. พระพุทธถึงพร้อมด้วย **สีลสัมปทา** ความถึงพร้อมด้วยมีศีลปาฏิโมกข์ ไม่ด่างพร้อยผิดพลาดเศร้าหมองใด อันผู้รู้จะตำหนิติเตียนได้ตลอดชีวิต

๒. **อินทรีย์สังวร** พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยความสำรวมระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบโผฏฐัพพะ ใจกระทบอารมณ์ พระพุทธองค์ก็ทรงระมัดระวังไม่ให้เกิดความกำหนัดยินดี ยินร้าย และหลงติดได้เลยตลอดชีวิต

๓. **โภชเนมัตตัญญุตา** พระพุทธองค์ทรงรู้ประมาณ

ในการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ไม่ทรงมักมาก สะสมปัจจัย ๔ ใดๆ เลยตลอดชีวิต

๔. **ชาคริยานุโยค** พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้มีสติตื่นอยู่ตลอดเวลา โดยการอยู่ด้วยอานาปานสติบ้าง ทรงอยู่ด้วยฌาน ๑-๔ บ้าง อยู่ด้วย สุญญตา บ้าง

๕. **ศรัทธา** พระพุทธองค์ทรงมีความศรัทธามั่นคงต่อพระธรรมวินัย ที่พระองค์ทรงตรัสรู้เองอย่างไม่คลอนแคลนใดตลอดชีวิต

๖. **หิริ** พระพุทธองค์ทรงมีปกติแห่งความละอายต่อบาป อกุศลแม้เพียงเล็กๆ น้อยๆ ตลอดชีวิต

๗. **โอตตัปปะ** พระพุทธองค์ทรงมีความเกรงกลัวต่อผลแห่งการกระทำบาปทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตลอดชีวิต

๘. **พาหุสัจจะ** พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยความเพียร ความแน่วแน่ที่จะโปรดสัตว์ให้พ้นจากวัฏทุกข์ ให้ถึงความสุขอย่างยิ่งพระนิพพาน

๙. **วิริยะ** พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยความเพียร ความแน่วแน่ที่จะโปรดสัตว์ให้พ้นจากวัฏทุกข์ ให้ถึงความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน

๑๐. **สติ** พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยความเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ไม่ประมาท ไม่เผลอ ยินดี ยินร้าย หรือหลงติดสิ่งใดๆ ในโลกทั้งปวงตลอดชีวิต

๑๑. **ปัญญา** พระพุทธองค์ทรงถึงพร้อมด้วยปัญญา

ทั้งโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา หาใครเสมอเหมือนไม่ได้อีกแล้ว

๑๒. **ปฐมฌาน** และ **อรูปฌาน ๑** พระพุทธองค์ทรงฝึกฝนจนถึงพร้อมสมบูรณ์ตลอดชั่วชีวิต

๑๓. **ทุติยฌาน** และ **อรูปฌาน ๒** พระพุทธองค์ทรงฝึกฝนจนถึงสมบูรณ์บริบูรณ์ตลอดเวลาชั่วชีวิต

๑๔. **ตติยฌาน** และ **อรูปฌาน ๓** พระพุทธองค์ทรงฝึกฝนจนถึงพร้อมสมบูรณ์ บริบูรณ์ตลอดเวลาชั่วชีวิต

๑๕. **จตุตถฌาน** และ **อรูปฌาน ๔** พระพุทธองค์ทรงฝึกฝนจนถึงพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ตลอดเวลาชั่วชีวิต

นี่คือ จรณะ หรือ จริยวัตร อันงดงามบริสุทธิ์ของพระพุทธองค์ตลอดชั่วชีวิต จนทำให้พระพุทธองค์ทรงอยู่อย่างมีความสงบเย็น อยู่อย่างมีความสุขแล้วเป็นแบบอย่างให้สาวก สาวิกา เอาเยี่ยงอย่างในทางที่ดีตลอดมา

๔. สุคะโต แปลว่า พระพุทธองค์ เสด็จไปดีแล้ว ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเสด็จไป ณ สถานที่ใด ก็ทรงนำแสงสว่างบอกทางแห่งความสุข ความหลุดพ้นจากทุกข์ยังให้สัตว์โลกเกิดดวงตาเห็นธรรม ถึงธรรม รู้ธรรม แจ้งธรรม จนประสบความสุข ความเจริญ ในมรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์เสด็จไปที่ใด ย่อมเป็นที่สักการะ เคารพบูชาของสัตว์โลกทุกชนิด

๕. โลกะวิทู แปลว่า พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งโลกทั้งปวงตาม

ความเป็นจริง กล่าวคือทรงรู้จักกามภพ ซึ่งได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยให้เกิด ทรงรู้แจ้งรูปภพ ซึ่งได้แก่รูปพรหม ๑๖ ชั้น พร้อมทั้งเหตุปัจจัยให้เกิด ทรงรู้แจ้งอรูปภพ คืออรูปพรหม ๔ ชั้น พร้อมทั้งเหตุปัจจัยให้เกิด และพระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งนิพพานอันเป็นสุขอย่างยิ่ง พร้อมทั้งเหตุปัจจัยให้เกิด

๖. อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นนายสารถี ผู้ฝึกที่ไม่มีนายสารถีใดจะมีความสามารถฝึก มนุษย์ เทวดา เทพ พรหม ได้เหมือนพระพุทธองค์ พระพุทธองค์เป็นยอดครูผู้ฝึกให้สัตว์โลกพร้อมเทวดา อินทร์ พรหมได้รู้แจ้งธรรมได้อย่างยอดเยี่ยมหาใครเสมอทัดเทียมมิได้

๗.สัตถา เทวะมะนุสสานัง แปลว่าพระพุทธองค์ เป็นครูผู้สอนของ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ อสูร มนุษย์ ซึ่งไม่มีครูผู้สอนคนใดในโลกจะสอนมนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อย่างยอดเยี่ยมเท่าพระพุทธองค์

๘. พุทโธ แปลว่า พระพุทธองค์เป็น ผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เป็นผู้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส หาใครๆ ในโลกเสมอเหมือนมิได้

๙. ภะคะวา แปลว่า พระพุทธองค์ ทรงมีโชค ได้ประสบพบกับความสุขอย่างยิ่งก่อนใครๆ พระองค์ทรงสิ้นทุกข์ทั้งปวงก่อนใครๆ ในโลก พระองค์ทรงทำลายวัฏสงสารก่อนใครๆ ในโลก พระองค์ทรง

กำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ อวิชชา ได้หมดสิ้นก่อนใครๆ

จึงสรุปได้ว่า นักปฏิบัติธรรมที่เข้าสู่ป่า สู่สถานที่วิเวกอันน่ากลัว ควรเจริญพุทธานุสติโดยเจริญพระพุทธคุณ ๙ บท ดังกล่าวมาก็ได้ หรือจะสาธยายชื่อของพระพุทธเจ้า ๒๘ พระองค์ก็ได้ จะทำให้ความกลัว ความสดุ้ง ความขนพองสยองเกล้าหมดสิ้นไปจากใจ บุญกุศล ความดี ความสงบเย็นก็จะเกิดขึ้น อานิสงส์มากมายจะติดตามมา

บทเจริญสาธยาย ชื่อพระพุทธเจ้า ๒๘ พระองค์

นะโม เม สัพพะพุทธานัง อุปปันนานัง มะเหสินัง
ตัณหังกะโร มะหาวิโร *เมธังกะโร* มะหายะโส
สะระณังกะโร โลกะหิโต *ทีปังกะโร* ชุตินธะโร
โกณฑัญโญ ชะนะปาโมกโข *มังคะโล* ปุริสาสะโภ
สุมะโน สุมะโนธีโร *เรวะโต* ระติวัฑฒะโน
โสภิโต คุณะสัมปันโน *อะโนมะทัสสี* ชนุตตะโม
ปะทุโม โลกะปัชโชโต *นาระโท* วะระสาระถี
ปะทุมุตตะโร สัตตะสาโร *สุเมโธ* อัปปะฏิปุคคะโล
สุชาโต สัพพะโลกัตโต *ปิยะทัสสี* นะราสะโภ
สิทธัตโถ อะสะโม โลเก *ติสโส* จะ วะทะตัง วะโร
ปุสโส จะ วะระโท พุทโธ *วิปัสสี* จะ อะนูปะโม
สิขี สัพพะหิโต สัตถา *เวสสะภู* สุขะทายะโก
กะกุสันโธ สัตถะวาโห *โกนาคะมะโน* ระณัญชะโห
กัสสะโป สิริสัมปันโน *โคตะโม* สักยะปุงคะโว

บุคคลใด ได้สวดสาธยายพุทธมนต์บทนี้แล้ว ย่อมอยู่ยงคงรอด อยู่ยอดปลอดภัย จากภัยพิบัติทั้งปวง ย่อมแคล้วคลาด ปราศจาก อุปสรรคอันตรายจาก ภูต ผี ปีศาจ คุณไสย เสน่ห์ยาแฝด วิชชา สายดำทั้งปวง

ผู้กล่าวตู่ตถาคต คือ

๑. บุคคลผู้ประทุษร้าย มีโทสะอยู่ภายใน
๒. ผู้มีศรัทธากล่าวตู่ ด้วยถือเอาความหมายผิด

มัฏฐกุณฑลี

มีเรื่องประกอบ ในสมัยพุทธกาล มีเด็กหนุ่มชื่อ**มัฏฐกุณฑลี** เป็นเด็กหนุ่มชาวเมืองสาวัตถีเกิดในตระกูลพราหมณ์ พ่อแม่เป็นคน มั่งคั่งมาก แต่ตระหนี่เหนียวแน่น จนคนทั้งหลายให้สมัญญาว่า **อทินนปุพพกะ** แปลว่า **"ไม่เคยให้อะไรแก่ใคร"** ถึงกระนั้นก็ยังมีแก่ ใจเอาทองตีแผ่ทำเป็นตุ้มหูเกลี้ยงๆ ให้ลูกชาย ๑ คู่ คนทั้งหลายจึง เรียกชื่อเด็กชายคนนี้ ว่ามัฏฐกุณฑลี แปลว่า **"มีตุ้มหูเกลี้ยง"** ซึ่งพ่อ เป็นคนทำให้เอง ไม่ได้จ้างช่างทอง เพราะเกรงจะเสียท่า

เมื่ออายุ ๑๖ ปี มัฏฐกุณฑลีป่วยหนัก เป็นวัณโรคจนผอมเหลือง มารดามองดูบุตรแล้วเกิดความสงสาร จึงขอร้องให้สามีพาไปหาหมอ แต่ฝ่ายพราหมณ์ผู้เป็นสามีกลัวเสียเงิน จึงไม่ยอมหาหมอมารักษาลูกเขา เพียงแต่ไปถามหมอว่าคนป่วยอย่างนั้นๆ ท่านให้ยาอย่างไร หมอก็

บอกว่าให้ยาที่ประกอบด้วยสิ่งนั้นๆ พราหมณ์จึงไปหารากไม้ใบไม้ตามที่หมอบอกมาต้มให้ลูกกิน

อาการของมัฏฐกุณฑลีไม่ดีขึ้น มีแต่ทรุดจนไม่อาจเยียวยาได้ พราหมณ์จึงไปหาหมอมาคนหนึ่ง หมอมาเห็นอาการของมัฏฐกุณฑลีเข้า รู้ทันทีว่าเหลือแรงที่จะรักษาจึงบอกปฏิเสธไม่ยอมรักษา บอกให้พราหมณ์ไปหาหมอคนอื่น

พราหมณ์รู้ตัวว่าลูกของตนคงตายแน่ เกรงว่าคนมาเยี่ยมจะเห็นทรัพย์สมบัติจึงช่วยกันหามลูกชายออกมานอนที่ระเบียงเรือนนอกห้อง

วันนั้น พระพุทธเจ้าตรวจดูอุปนิสัยของคนที่พระองค์ควรจะโปรด ทรงเห็นอุปนิสัยของมัฏฐกุณฑลีจึงเสด็จมาโปรด

ขณะที่พระศาสดาเสด็จมาถึงนั้น มัฏฐกุณฑลีกำลังนอนผันหน้าเข้าหาฝาเรือน พระศาสดาทราบว่ามาณพไม่เห็นพระองค์ จึงเปล่งรัศมีไปวาบหนึ่ง มาณพคิดว่า **“นี่แสงอะไรกันหนอ”** จึงผันหน้าตัวเองออกภายนอก ได้เห็นพระศาสดา คิดว่า “บิดาของเราเป็นอันธพาล เราจึงมิได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐเห็นปานนี้ มิได้ขวนขวายในกิจที่ชอบ มิได้ถวายทาน หรือฟังธรรมแต่อย่างใดเลย บัดนี้แม้แต่มือของเรา เราก็ยกไม่ไหวเสียแล้ว จะทำอย่างอื่นได้อย่างไร” ดังนี้แล้ว ควรทำจิตให้เลื่อมใสในพระศาสดา

พระพุทธองค์ทรงทราบว่า มัฏฐกุณฑลีทำจิตใจให้เลื่อมใสในพระองค์แล้วก็เสด็จออกไป พอลับตาเท่านั้น มัฏฐกุณฑลีก็สิ้นชีพไปเกิดในวิมานทอง เสมือนว่าหลับแล้วตื่นขึ้น

ฝ่ายพราหมณ์บิดา ทำฌาปนกิจศพลูกชายแล้วก็ได้แต่ร้องไห้-ไปยืนร้องไห้ที่ป่าช้าทุกวันคร่ำครวญว่าลูกชายคนเดียวของพ่ออยู่ไหนมาหาพ่อเถิดๆ

เทพบุตรมัฏฐกุณฑลี รู้สึกตัวอย่างเทวโลกแล้ว พิจารณาถึงทิพย์สมบัติของตนก็รู้เห็นโดยตลอดว่าได้มาเพราะทำจิตใจให้เลื่อมใสพระศาสดา ได้มองเห็นพราหมณ์บิดายืนร้องไห้อยู่ที่ป่าช้า จึงจำแลงเพศ คล้ายมัฏฐกุณฑลี มาณพลงมา ยืนกอดแขนร้องไห้อยู่ ณ อีกมุมหนึ่งของป่าช้า โดยมีความประสงค์จะเอาหนามมาบ่งหนามในใจของพราหมณ์

พราหมณ์ได้ยินเสียงคนร้องไห้ เหลียวไปเห็นมาณพคล้ายมัฏฐกุณฑลีบุตรของตน จึงเดินเข้าไปหา แล้วถามว่า "พ่อหนุ่ม ท่านแต่งกายคล้ายมัฏฐกุณฑลี บุตรของข้าพเจ้า ท่านมายืนร้องไห้อยู่ที่ป่าช้านี้ เพราะมีทุกข์ประการใดฤา"

"ท่านก็เล่ามีทุกข์อะไร" มาณพถาม "ข้าพเจ้าเศร้าโศกถึงบุตรคนเดียวของข้าพเจ้าที่ตายไป"

"ข้าพเจ้ามีรถอยู่คันหนึ่ง" มาณพตอบ ตัวรถเป็นทองคำล้วนผุดผ่องสวยงาม แต่ข้าพเจ้าหารถไม่ได้ คงจักต้องต้องตรอมใจตายเพราะเหตุนี้เป็นแน่แท้

พราหมณ์ตกตะลึง ครู่หนึ่งจึงกล่าวว่า "มาณพผู้เจริญ! ท่านจะต้องการล้อทองหรือเงิน หรือแก้วมณี หรือโลหะ จงบอกมาเถิดข้าพเจ้ารับประกันว่าจะหามาให้ท่าน"

มาณพคิดว่า "ดูซิ พราหมณ์นี้ช่างเป็นไปได้ เมื่อบุตรของตน

ป่วยหนักนั้นไม่ยอมเสียเงินรักษาแม้เพียงเล็กน้อย บัดนี้เห็นเรามีรถทองจะยอมจ่ายล้อรถให้ไม่ว่าเป็นล้อทองหรือล้อเงิน พราหมณ์นี้เป็นอันธพาลจริงๆ แต่ช่างเถอะเราจะล้อพ่อแกเล่น” จึงกล่าวว่า

“พราหมณ์เอ๋ย! สิ่งอื่นใดจักควรเป็นล้อรถของข้าพเจ้าหามิไม่ นอกจากดวงจันทร์และดวงอาทิตย์เท่านั้น หากได้ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์มาประกอบเป็นล้อรถของข้าพเจ้าคงจะงามเยี่ยม ไม่มีอะไรเสมอเหมือน”

พราหมณ์คิดว่า เด็กหนุ่มคนนี้คงเป็นบ้าอย่างแน่นอน จึงกล่าวว่า

“ท่านต้องการสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ ท่านโง่เขลาเหลือเกิน ท่านตายแล้วตายอีกสักเท่าใดก็ไม่อาจเอาดวงจันทร์ดวงอาทิตย์มาเป็นล้อรถของท่านได้”

มาณพตอบว่า “พราหมณ์! ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็ยังปรากฏให้เห็นอยู่ ข้าพเจ้าต้องการสิ่งที่พอมองเห็นได้ ส่วนท่านร้องไห้คร่ำครวญต้องการสิ่งที่ใครๆ ก็มองไม่เห็น ฉะนั้นระหว่างเราทั้งสองใครเป็นพาลกว่ากัน ใครโง่กว่าใคร”

พราหมณ์ได้ฟังดังนั้นกลับได้สติ ยอมรับว่ามาณพน้อยพูดถูก ตนเป็นคนที่โง่เขลากว่าเพราะต้องการสิ่งที่มองไม่เห็น และไม่เคยมีใครเรียกคืนมาได้

พราหมณ์ได้กล่าวชมเชยมาณพนั้นว่า “ข้าพเจ้าเป็นผู้เร่าร้อนนักหนา ท่านได้รดน้ำคือความเห็นถูก มาให้ข้าพเจ้ากลับกลายเป็นผู้เย็น ประการหนึ่งท่านนำน้ำมาดับไฟ ความกระวนกระวายทั้งปวงของ

ข้าพเจ้าดับลงแล้ว ความเศร้าโศกถึงบุตรก็บรรเทาลงแล้ว ท่านได้ถอนลูกศรคือความโศกออกจากใจของข้าพเจ้าเสียได้ คำของท่านประเสริฐนัก ช่วยดับความร้อนและความโศกเศร้าในใจของข้าพเจ้าได้”

แล้วพราหมณ์ได้ถามว่า มาณพท่านเป็นใครมาจากไหน มาณพก็บอกว่าเขาคือมัฏฐกุณฑลี บุตรของพราหมณ์นั่นเอง ได้ทำกุศลกรรมไว้ก่อนตาย จึงได้ไปเกิดเป็นเทพบุตร ฝ่ายพราหมณ์กล่าว อยู่ด้วยกันมายังไม่เคยเห็นบุตรของตนให้ทานหรือรักษาศีลแต่ประการใด มาณพไปสู่เทวโลกได้ด้วยกุศลกรรมอันใด

มาณพเล่าเรื่องที่พระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดให้ฟัง พราหมณ์ฟังแล้วเกิดปีติปราโมทย์เป็นอันมาก กล่าวว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอการทำอัญชลีแด่พระพุทธเจ้ามีผลถึงปานนี้ ข้าพเจ้าจักทำใจให้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย” แล้วไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลอาราธนาให้ไปเสวยภัตตาหารที่เรือนของตนในวันรุ่งขึ้น

พระศาสดาทรงรับ เมื่อถึงเวลาก็เสด็จไปบ้านพราหมณ์ ประชาชนแห่ไปประชุมกันมาก พวกหนึ่งตั้งใจมาดูพราหมณ์ต้อนพระพุทธเจ้าด้วยการถามปัญหา พวกหนึ่งต้องการมาดูพุทธวิสัยพุทธลีลา

เมื่อเสวยภัตตาหารเสร็จแล้ว พราหมณ์ได้ทูลถามพระศาสดาว่า

“มีหรือพระโคดม บุคคลไม่ได้ถวายทานแด่พระองค์ ไม่ได้บูชาพระองค์ ไม่ได้รักษาศีลอุโบสถ แต่ได้ไปเกิดในสวรรค์ ด้วยเหตุเพียงการทำจิตให้เลื่อมใสในพระองค์อย่างเดียว”

พระศาสดาตรัสตอบว่า “พราหมณ์! ท่านถามความข้อนี้กับเราทำไมอีกเล่า ในเมื่อมัฏฐกุณฑลีได้บอกความจริงข้อนี้แก่ท่านแล้ว”

เมื่อพราหมณ์แกล้งสงสัยและถาม พระศาสดาก็ทรงเล่าเรื่องการพบปะและการสนทนาทั้งปวงระหว่างมัฏฐกุณฑลีเทพบุตรและพราหมณ์นั้น

พระศาสดาทรงทราบว่า มหาชนที่มาประชุมกันยังไม่สิ้นสงสัย จึงทรงอธิษฐานให้มัฏฐกุณฑลีเทพบุตรลงมาพร้อมวิมาน พระองค์ทรงสัมภาษณ์เทพบุตรนั้น มัฏฐกุณฑลีเทพบุตรก็ได้ตอบตามความเป็นจริงทุกประการ

มหาชนได้ฟังการถามการตอบระหว่างพระพุทธเจ้า และเทพบุตรแล้วอุทานออกมาด้วยปีติโสมนัสและเลื่อมใสว่า "ดูเถิดท่านทั้งหลาย บุตรของพราหมณ์ชื่อ อทินนปุพพกะ ไม่ได้ทำบุญอะไร เพียงแต่ทำจิตใจให้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้าเท่านั้นยังได้ทิพยสมบัติเห็นปานนี้ พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณน่าอัศจรรย์แท้"

พระศาสดาจึงตรัสพระภาษิตที่กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้นว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงสำคัญที่ใจ ฯลฯ ถ้าใจผ่องใส การทำ การพูดก็พลอยดีไปด้วย เพราะความดีนั้น ความสุขก็ติดตามมาด้วยเหมือนเงาตามตน"

จะรู้ว่าข้าราชการดีหรือชั่ว	**ต้องหมั่นไปเยี่ยม ไม่ให้เขารู้ตัว**
จะรู้ความเป็นอยู่ของราษฎร์	**ต้องไม่ให้เขารู้ว่า เราเป็นใคร**
จะให้คนสรรเสริญ	**ต้องอย่าเอาคนมาเป็นทาส**
จะให้คนระลึกถึง	**ต้องสร้างโรงพยาบาล**
จะให้คนพูดถึงบ่อยๆ	**ต้องสร้างโรงเรียน**

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) พรหมรังษี

๒. ธัมมานุสติ

ธัมมานุสติ หรือ ธรรม ในที่นี้หมายถึง การระลึกนึกคิดตรึกตรองใคร่ครวญ ถึง พระสัทธรรม ความจริงแท้แห่งชีวิต แม้แต่พระพุทธองค์ซึ่งเป็นพระศาสดาผู้ให้กำเนิดพุทธศาสนาก็ทรงตรัสว่า “พระพุทธองค์ก็ทรงให้ความเคารพบูชา โดยน้อมเอาพระธรรม และวินัยมาเป็นศาสดาที่พึ่ง ที่เคารพ ตลอดพระชนม์ชีพอยู่” การระลึกนึกถึงพระสัทธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ให้เริ่มด้วยการสรรเสริญคุณของพระธรรม ๖ ประการเสียก่อนคือ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,
เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ

คุณธรรม ๖ ประการ

๑. สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ซึ่งแปลว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ซึ่งได้แก่ พระสูตร ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์, พระวินัย ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และพระอภิธรรม ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ซึ่งย่อลงมาเหลือ อธิศีล, อธิจิต, อธิปัญญา

- **อธิศีล** ได้แก่ ศีล ๕, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗, ศีล ๓๑๑ ข้อ เป็นธรรมข้อห้ามหยุดบาป ทางกาย ทางวาจา จนมีกายบริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์
- **อธิจิต** ได้แก่ การบำเพ็ญสมาธิจิตจนได้ ฌาน ๑-๒-๓

-๔ และการบำเพ็ญสมาธิจิตจนได้ รูปฌาน ๑-๒-๓-๔

- **อธิปัญญา** ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน สิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ ถึงความสิ้นทุกข์ สุขอย่างยิ่งชั่วนิรันดร์

พระธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ สุขอย่างยิ่ง สงบเย็น คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรค ๘

๒. สันทิฏฐิโก ซึ่งแปลว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง อันหมายถึงพระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมที่เป็นกุศล เป็นสัมมาทิฐิ บุคคลใดปฏิบัติย่อมเห็นผล คือ ความสุข ความเจริญ ความร่มเย็นได้ด้วยตนเอง ส่วนบุคคลใดปฏิบัติธรรมที่เป็นอกุศล บาป ความชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมอง เป็นทุกข์ วิบัติได้ด้วยตนเอง ใครๆ จะเป็นผู้รับผลของกุศลธรรม อกุศลธรรม ของผู้อื่นหาได้มีไม่

๓. อะกาลิโก ซึ่งแปลว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมเสวยผลของการปฏิบัติไม่เลือกกาลไม่เลือกสมัย ปฏิบัติธรรมสมัยใดย่อมได้รับผลปัจจุบันทันตาสมัยนั้น ผู้ปฏิบัติไม่บกพร่องผิดพลาดในศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสัมมาปฏิบัติก็สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้

ไม่ต้องรอชาติหน้าต่อไป พระพุทธองค์ตรัสเมื่อมีปริยัติแล้วลงมือปฏิบัติตาม ปริยัติ ทุกขั้นตอนก็ย่อมเกิดผล คือ ปฏิเวธ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน นั่นเอง

๔. เอหิปัสสิโก ซึ่งแปลว่า ควรเรียกมาให้ดู เพราะธรรมะของพระพุทธองค์ย่อมคงทนต่อการพิสูจน์ คงทนต่อการท้าทาย เป็นสัทธรรมที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ใครๆ จะทำลายแก้ให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ สัทธรรมก็ยังเป็นสัทธรรมมั่นคงอยู่ชั่วนิรันดร์

๕. โอปะนะยิโก ซึ่งแปลว่า นักปฏิบัติธรรม ควรน้อมธรรมเข้ามาสู่ตนเพราะที่พึ่งอันใดในโลกนี้ พึ่งไม่ได้ถาวรชั่วนิรันดร์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ต้องการที่พึ่งอันประเสริฐ ที่พึ่งที่เป็นอมตะธรรมไม่ตาย ก็ควรน้อมธรรมเข้ามาสู่ตนให้ได้มากที่สุด

๖. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ ซึ่งแปลว่า อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน ผู้ปฏิบัติธรรมจนถึง มรรค ผล นิพพานแล้ว ย่อมรู้ได้เฉพาะตนเองว่าสิ้นทุกข์แล้ว สุขอย่างยิ่งสงบเย็นยิ่ง ซึ่งไม่เคยมีความสุขเช่นนี้มาก่อนเลยชั่วชีวิต

คติธรรมที่พึงระลึกถึงอยู่เนืองๆ

บุคคลพึงควรรีบทำความดี พึงห้ามจิตจากบาป อกุศล ความชั่วเสียเถิด เพราะหากทำบุญ กุศล ความดี ช้าไป ใจย่อมยินดีในบาป อกุศล ความชั่ว หากจำเป็นต้องทำบาป อกุศล ความชั่วแล้วไซร้ ไม่พึงทำบาป อกุศล ความชั่วบ่อยๆ ไม่พึงทำความพอใจในบาปอกุศล ความชั่วนั้นๆ เพราะการสั่งสมบาป อกุศล ความชั่ว นำความทุกข์มาให้ หากบุคคลพึงทำบุญแล้วไซร้ พึงทำบุญกุศล ความดีนั้นบ่อยๆ เพราะการสั่งสมบุญ กุศล ความดี ย่อมนำความสุขมาให้ ถึงแม้ว่าคนพาล คนใจบาปหยาบช้า ลามกยังเจริญรุ่งเรืองอยู่ เพราะกุศลกรรมเก่ายังให้ผลอยู่ตราบเท่าที่บาป อกุศล ความชั่วยังไม่ส่งผล แต่เมื่อใดบาป อกุศล ความชั่ว แต่ก็สายเสียแล้ว

บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบาป อกุศล ความชั่วว่าเล็กๆ น้อยๆ ว่าไม่มีผล จะไม่มาถึงตน เพราะแม้แต่หม้อน้ำยังสามารถรองรับน้ำที่ตกลงทีละหยดๆ จนเต็มได้ฉันใด นักปราชญ์ควรสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อย ย่อมจะเต็มไปด้วยบุญได้ฉันนั้น

บาปย่อมไม่มีแก่คนผู้ไม่ได้ทำความชั่ว ผู้ใดประทุษร้ายต่อบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายเป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง บาปทั้งปวงย่อมย้อนกลับถึงผู้ประทุษร้ายผู้คนพาลนั้นเอง ดุจธุลีละเอียดที่บุคคลซัดทวนลมไป ย่อมย้อนกลับมาเข้าตาบุคคลผู้ซัดทวนลมฉันนั้น ฉะนั้น คนพาล คนใจบาป หยาบช้าย่อมเข้าถึงครรภ์บ่อยๆ ย่อมเข้าถึงนรก ส่วนผู้เป็นบัณฑิต ผู้มีศีลธรรมย่อมไปสู่สวรรค์ ส่วนผู้ไม่มีกิเลสอาสวะเครื่องเศร้าหมอง ย่อมปรินิพพาน

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ไม่มีความหวังทั้งโลกนี้และโลกหน้า ไม่มีตัณหาความทะเยอทะยานอยากได้ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองว่าเป็นพราหมณ์ผู้สำเร็จกิจพรหมจรรย์

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ไม่มีความอาลัยติดใจสิ่งทั้งปวง, ไม่เคลือบแคลงสงสัย มรรค ผล นิพพาน เพราะรู้ธรรมทั้งปวงทั่วแล้ว จิตใจหยั่งลงสู่ความเป็นอมตะ บรรลุ มรรค ผล ตามลำดับว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจพรหมจรรย์แล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ละทั้ง บาป บุญ คุณโทษ ลุล่วงกิเลสเครื่องขัดข้องในโลกนี้ ผู้ไม่มีความโศก ปราศจากธุลี บริสุทธิ์ว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้หมดความเพลิดเพลินยินดีในภพทั้งสิ้นแล้ว มีจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ขุ่นมัวเหมือนพระจันทร์ ปราศจากมลทินนั้นว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ล่วงทางลื่น ทางที่ไปโดยยาก (ทางนิพพาน) ละสงสารและโมหะนี้เสียได้ เป็นผู้ข้ามพ้นแล้วซึ่งกามภพ รูปภพ อรูปภพ ถึงฝั่งคือนิพพาน เพ่งฌานไม่หวั่นไหวไม่มีความเคลือบแคลงสงสัย ดับแล้วซึ่งความยึดมั่นว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจธุระแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ละกามคุณทั้งหลายในโลกนี้โลกหน้าเป็นผู้ไม่มีเรือน งดเว้นได้แล้วมีกามและภพ หมดสิ้นแล้วว่า เป็นพราหมณ์ผู้สำเร็จกิจธุระแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ละโยคะ การประกอบตนในกาม ในภพ ในทิฐิ ในอวิชชา ถอนตนให้หลุดจากความเป็นมนุษย์ และความเป็นเทพ

พรหม หลุดพ้นแล้วจากเครื่องขัดข้องทั้งปวงทั้งโลกนี้และโลกหน้าว่า เป็นพรหมผู้เสร็จกิจแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ละความยินดี ความยินร้าย ความหลงติดยึดมั่นถือมั่นได้แล้วเป็นผู้สงบเย็น ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด คลายละ ปล่อยวางซึ่งโลกทั้งปวง เป็นผู้ไม่กลัวต่อความตายว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจธุระแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้รู้เหตุจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งปวงได้โดยประการทั้งปวง ผู้ไม่ข้องอยู่ ไปดี ตรัสรู้แล้วว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจธุระแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ที่เทวดา คนธรรพ์ และมนุษย์รู้คติของเขาไม่ได้ มีอาสวะสิ้นแล้วเป็นอรหันต์ว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจธุระแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้ไม่มีกิเลสเครื่องกังวลในขันธ์ทั้งหลาย ที่เป็นอดีตปัจจุบันและในอนาคต ไม่มีความกังวล ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นพราหมณ์ผู้เสร็จกิจแล้ว

ตถาคตกล่าวว่า ผู้องอาจแกล้วกล้าประเสริฐ แสวงหาคุณอันใหม่ ชนะเสร็จแล้วไม่หวั่นไหวชำระกิเลส ตรัสรู้แล้วว่า เป็นพราหมณ์อยู่จบพรหมจรรย์เพราะรู้ยิ่ง เป็นมุนี อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทั้งปวง

อันสตรี	*ไม่มีศีล*	*ก็สิ้นสวย*
บุรุษด้วย	*ไม่มีศีล*	*ก็สิ้นศรี*
ภิกษุท่าน	*ไม่มีศีล*	*ก็สิ้นดี*
ข้าราชการ	*ศีลไม่มี*	*ก็เลวทราม*

๓. สังฆานุสติ

สังฆานุสติภาวนา คือ การระลึกถึงคิดตรึกตรองถึงคุณงามความดีของพระสงฆ์ โดยเฉพาะพระอริยะสงฆ์ประเภทพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ซึ่งเป็น

สุปะฏิปันโน - ท่านเป็นผู้ปฏิบัติตน ดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน - ท่านเป็นผู้ปฏิบัติตน ตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน - ท่านเป็นผู้ปฏิบัติตน เป็นธรรมจริงแท้
สามีจิปะฏิปันโน - ท่านเป็นผู้ปฏิบัติตน สมควรแก่การเคารพบูชา กราบไหว้ ถวายไทยทานต่างๆ

พระอรหันต์ที่เป็นเลิศควรระลึกนึกถึง คือ

๑. **พระอัญญาโกณฑัญญะ** เป็นพระอรหันต์องค์แรกในโลก
๒. **พระสารีบุตร** เป็นพระอรหันต์เลิศทางด้านปัญญา
๓. **พระมหาโมคคัลลานะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีฤทธิ์
๔. **พระมหากัสสปะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางพูดยกย่องธุดงค์
๕. **พระอนุรุทธะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมี ทิพยจักษุ (ตาทิพย์)
๖. **พระภัททิยะ กาฬิโคธายบุตร** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีสกุลสูง
๗. **พระลกุณฎกะ ภัททิยะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีเสียงไพเราะ
๘. **พระปิณโฑละภารทวาชะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางบรรลือสีหนาท (เปล่งวาจาอย่างองอาจ)

๙. **พระปุณณะมันตานีบุตร** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางแสดงธรรม

๑๐. **พระมหากัจจานะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางจำแนกอรรถแห่งภาษิตโดยพิสดาร

๑๑. **พระจุลลปันถกะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางนิรมิตกายอันสำเร็จด้วยใจ (มโนมยิทธิ) และเป็นเลิศในธรรมที่ไม่เวียนว่ายฝ่ายสมาธิ

๑๒. **พระมหาปันถกะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในธรรมที่ไม่เวียนว่ายฝ่ายปัญญา

๑๓. **พระสุภูติ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางเป็นผู้อยู่ด้วยธรรมอันไม่มีกิเลสและเป็นผู้เลิศในทางควรแก่ของถวายไทยทาน

๑๔. **พระเรวตะ ขทิรวนิยะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางอยู่ป่าเป็นวัตร

๑๕. **พระกังขาเรวตะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทาง เข้าฌาน

๑๖. **พระโสณะ โกลิวิสะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางปรารถนาความเพียร

๑๗. **พระโสณะ กุฏิกัณณะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางกล่าววาจาไพเราะ

๑๘. **พระสิวลี** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางลาภมาก

๑๙. **พระวักกลิ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางน้อมใจไปตามความเชื่อ

๒๐. **พระราหุล** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางใคร่ต่อการศึกษาเล่าเรียน

๒๑. พระรัฏฐปาละ เป็นพระอรหันต์เลิศในทางบวชด้วยความศรัทธา

๒๒. **พระกุณฑธานะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางจับฉลากได้เป็นองค์แรก

๒๓. **พระวังคีสะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีปฏิภาณ

๒๔. **พระอุปเสนะ วังคันตบุตร** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางทำให้เกิดความเลื่อมใสทั่วไป

๒๕. **พระทัพพะ มัลลบุตร** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางจัดเสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย)

๒๖. **พระปิลินทวัจฉะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางเป็นที่รักที่พอใจของเทวดา

๒๗. **พระพาหิยะ ทารุจีริยะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางตรัสรู้ได้รวดเร็ว

๒๘. **พระกุมารกัสสปะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางกล่าวธรรมอันวิจิตรด้วยอุปมา

๒๙. **พระมหาโกฏฐิตะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางปฏิสัมภิทา (แตกฉานในธรรมะ)

๓๐. **พระอานนท์** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางพหุสูต (สดับรับฟังมาก)

- เป็นเลิศในทางมีสติ (ความระลึกได้ความทรงจำ)
- เป็นพระอรหันต์อุปัฏฐาก รับใช้พระพุทธองค์

๓๑. **พระอุรุเวลกัสสปะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีบริวารมาก
๓๒. **พระกาฬุทายี** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางทำให้สกุลเลื่อมใส
๓๓. **พระพักกุละ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางมีอาพาธน้อย
๓๔. **พระโสภิตะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางระลึกชาติได้มาก
๓๕. **พระอุบาลี** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางทรงจำพระวินัยได้มาก
๓๖. **พระนันทกะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางให้โอวาทแก่นางภิกษุณี
๓๗. **พระนันทะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางสำรวมอินทรีย์ (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
๓๘. **พระมหากัปปินะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางให้โอวาทแก่ภิกษุ
๓๙. **พระสาคตะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางธาตุไฟเก่ง (ในการเข้าสมาบัติ มีธาตุไฟเป็นอารมณ์)
๔๐. **พระราธะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางทำให้เกิดปฏิภาณ (ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า)
๔๑. **พระโมฆราชะ** เป็นพระอรหันต์เลิศในทางทรงจีวรสีหมอง

การบวชนั้น หมายความว่า **ตัดแล้วซึ่งโลกียะ** บวชเพื่อบำเพ็ญให้ถึงจุดแห่งพุทธะ แล้วนำเอาหลักแห่งการบำเพ็ญให้ถึงจุดแห่งพุทธะ ที่องค์พระสมณโคดมได้วางไว้มาเผยแพร่ สอนคนอื่นต่อไป

หลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

คาถาภาวนานมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ

สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏโฐ นิสินโน เจวะ มัชฌิเม
โกญฑัญโญ ปุพพะภาเค จะ อาคะเณยเย จะ กัสสะโป
สารีปุตโต จะ ทักขิเณ หะระติเย อุปะลี จะ
ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท พายัพเพ จะ คะวัมปะติ
โมคคัลลาโน จะ อุตตะเร อิสาเณปิ จะ ราหุโล
อิเม โข มังคะลา พุทธา สัพเพ อิธะ ปะติฏฐิตา
วันทิตา เต จะ อัมเหหิ สักกาเรหิ จะ ปูชิตา
เอเตสัง อานุภาเวนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุ โนฯ
อิจเจวะมัจจัน ตะนะมัสสะเนยยัง
นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง
ปุญญาภิสันทัง วิปุลัง อะลัตถัง
ตัสสานุภาเวนะ หะตันตะราโยฯ

คาถาบูชาพระสีวลี (ให้ร่ำรวย)

สีวลี จะ มะหาเถโร ชัยยะสิทโธ มะหิทธิโก เถรัสสานุภาเวนะ

คาถาภาวนาบูชาพระศรีอริยเมตตรัย

เมตตานะ ศรีอริยเมตโต พุทธา นะมะ สันติเกโล อนาคามิ
สาธุ สาธุ สาธุ

คาถาภาวนาบูชาหลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

อิติ อิติ โพธิสัตว์ อิติ อิติ โพธิสัตว์ อิติ อิติ โพธิสัตว์

คาถาภาวนาบูชาท้าวมหาพรหมชินนะปัญจะระ (พระอรหันต์ ศิษย์พระโมคคัลลานะ)

ชินนะปัญจะระ ชินนะปัญจะระ ชินนะปัญจะระ

คาถาภาวนาบูชา หลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) พรหมรังษี

นะโมโพธิสัตว์โต พรหมรังษี
นะโมโพธิสัตว์โต พรหมรังษี
นะโมโพธิสัตว์โต พรหมรังษี

คาถาภาวนาบูชาเจ้าแม่กวนอิม

นะโม โพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร นะมะพะทะ
นะโม โพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร นะมะพะทะ
นะโม โพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร นะมะพะทะ

ตัวอย่าง พระอริยสงฆ์ ที่น่าเคารพบูชา

ประวัติ สุภูติเถระ

พระอริยะสุภูติเถระเป็นบุตรของสมุนเศรษฐีในพระนครสาวัตถี วันหนึ่งเมื่ออนาถบิณฑิกเศรษฐีได้ทำการฉลองพระเชตวันมหาวิหาร ท่านสุภูติมาณพก็ได้ไปสู่วิหารนั้นด้วย

เมื่อสุภูติมาณพได้ฟังธรรมเทศนาจบแล้ว ก็เกิดความเลื่อมใส

ศรัทธา ปรารถนาจะอุปสมบทในพระศาสนา จึงได้ขออนุญาตบิดามารดาออกอุปสมบทจนสำเร็จแล้ว พระศาสดาจึงทรงอนุญาตให้อุปสมบท จากนั้นก็ได้ประพฤติปฏิบัติด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในป่า ไม่ช้าไม่นานก็สำเร็จพระอรหันตผล

พระสุภูติเถระ เป็นพระสุปะฏิปันโนที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว จึงได้รับความเป็นเลิศจากพระพุทธองค์ว่า เป็นพระอริยสงฆ์ที่เลิศในการเป็นอยู่อย่างไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจเป็นผู้อยู่อย่างบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสตัณหา มิจฉาทิฐิ เป็นผู้ควรได้รับทักษิณาทานจากญาติโยมอย่างยิ่ง ญาติโยมท่านใดได้ทำบุญได้ระลึกนึกถึงย่อมได้บุญกุศลมากมายสุดจาระไน

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติคนใดหมั่นระลึกนึกถึงพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเป็นสัมมาทิฐิ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมจะได้อานิสงส์ ได้บุญกุศลความดีและได้เจริญรอยตามพระอริยเจ้าผู้ไกลจากกิเลสตัณหา และตนย่อมพลอยได้รับความสิ้นกิเลส ตัณหาตามบ้างไม่มากก็น้อย

ธรรมที่เป็นอันตรายแก่สมาธิ ๘ ประการ

๑. **กามฉันทะ** ความชอบใจ ติดใจในกาม

๒. **พยาบาท** ความขัดเคือง

๓. **ถีนมิทธะ** ความหดหู่ ท้อถอย

๔. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน
๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย
๖. **อวิชชา** ความไม่รู้
๗. **อรติ** ความไม่ยินดี
๘. **อกุศลธรรม**ทั้งปวง

ธรรมที่อุปการะแก่สมาธิ ๘ ประการ

๑. **เนกขัมมะ** ความออกจากกาม
๒. **อพยาปาทะ** ความไม่ขัดเคือง
๓. **อาโลกสัญญา** ความกำหนดหมายแสงสว่าง
๔. **อวิกเขปะ** ความไม่ฟุ้งซ่าน
๕. **ธัมมะวัตถานะ** ความกำหนดธรรม
๖. **ญาณ** ความหยั่งรู้
๗. **ปามุชชะ** ความปราโมช
๘. **กุศลธรรม**ทั้งปวง

๔. สีลานุสติ

สีลานุสติภาวนา คือ การระลึกนึกคิดตรึกตรองถึงความบริสุทธิ์ ความไม่ด่างพร้อย ความไม่เศร้าหมอง แห่งศีล วินัย เพราะ

ศีล แปลว่า เจตนา เครื่องเว้นจากบาปทางกาย ทางวาจา

ศีล แปลว่า ความสำรวม ทางกาย ทางวาจา ให้บริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง

ศีล แปลว่า ปกติ ของคนดีที่ไม่กระทำบาป ทางกาย ทางวาจา

ศีล แปลว่า ความไม่ประมาท ความไม่เผลอ กระทำบาปทางกาย ทางวาจา

ฆราวาส ปกติ ควรมี ศีล ๕ คือ

๑. หยุดฆ่ามนุษย์ และสัตว์ทุกชนิด

๒. หยุดลักขโมย ฉ้อโกง ทุจริต คอรัปชั่น

๓. หยุดเป็นชู้ ผิดสามี ภรรยาผู้อื่น (ผู้ถือศีล ๘ ต้องรักษาพรหมจรรย์)

๔. หยุดกล่าวคำเท็จ คำหยาบ นินทา ส่อเสียดต่อผู้อื่น

๕. หยุดเสพสุรายาเมา สิ่งเสพติด ทุกชนิด

อุบาสก-อุบาสิกา (นั่งใกล้พระรัตนตรัย) ควรมีศีล ๘ โดยมีศีล ๕ แล้วเพิ่มอีก ๓ ข้อ คือ

๖. หยุดรับประทานอาหารตั้งแต่เที่ยงวันไปแล้ว โดยทาน

อาหารไม่เกิน ๒ มื้อ

๗. หยุดฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และหยุดประดับตกแต่งร่างกาย ด้วยเครื่องหอม ของมีค่า มีราคาทุกชนิด

๘. หยุดนั่งนอน ที่นอนสูงใหญ่ภายในบรรจุนุ่น สำลี

สามเณร (ผู้รับใช้พระ) ควรมีศีล ๑๐ คือ ศีล ๘ แบ่งออกได้ ๙ ข้อ แล้วเพิ่มข้อ ๑๐ คือ

๑๐. ไม่ยินดี ติดใจ พอใจกับการรับเงินทอง สิ่งมีค่า หรือไม่สะสมปัจจัยคือเงินทองสิ่งมีค่าทุกชนิด

ภิกษุ-สมณะ (ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร) ควรมีศีล ๒๒๗ ข้อ พอสรุปได้เป็น ๘ ข้อใหญ่ๆ คือ

๑. ปาราชิก ๔ ข้อ (ขาดจากความเป็นพระ จะบวชอีกไม่ได้)

๒. สังฆาทิเสส ๑๓ ข้อ (อาบัติหนักรองจากอาบัติปาราชิก)

๓. อนิยต ๒ ข้อ (วิธีปรับอาบัติเพราะนั่งในที่ลับหูหรือลับตากับ (หญิง ๒ ต่อ ๒)

๔. นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ๓๐ ข้อ (อาบัติที่ต้องสละสิ่งของก่อนจึงแสดงอาบัติตก)

๕. ปาจิตตีย์ ๙๒ ข้อ (อาบัติที่ไม่ต้องสละสิ่งของ)

๖. ปาฏิเทสนียะ ๔ ข้อ (สิ่งที่พึงแสดงคืน)

๗. อธิกรณ์สมถะ ๗ ข้อ (การระงับ อธิกรณ์)

๘. เสขิยวัตร ๗๕ ข้อ (ธรรมเนียม วัตร มารยาทของภิกษุ)

นักปฏิบัติธรรม จะเป็นฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา สามเณร ภิกษุ สมณะ ก็ตามเมื่อได้ระลึก นึกถึง ตรึกตรองถึงความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ความไม่ด่างพร้อย ความไม่บกพร่องแห่งศีล วินัย ของตนแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดศีลบริสุทธิ์

- ศีลบริสุทธิ์	เป็นเหตุให้เกิด ความไม่เดือดร้อน
- ความไม่เดือดร้อน	เป็นเหตุให้เกิด ความปราโมทย์
- ความปราโมทย์	เป็นเหตุให้เกิด ความปีติ ความอิ่มใจ
- ความปีติ ความอิ่มใจ	เป็นเหตุให้เกิด ปัสสัทธิ ความสงบกาย วาจา ใจ
- ความสงบกาย วาจา ใจ	เป็นเหตุให้เกิด ความสุข ความสบายใจ
- ความสุข ความสบายใจ	เป็นเหตุให้เกิด สมาธิ จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน
- สมาธิ	เป็นเหตุให้เกิด ยถาภูตญาณทัสสนะ การเห็นสัทธรรมตามความจริง
- ยถาภูตญาณทัสสนะ	เป็นเหตุให้เกิด นิพพิทาวิราคะ ความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด
- นิพพิทาวิราคะ	เป็นเหตุให้เกิด วิมุตติญาณทัสสนะ ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

ฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อหวังความสุขแท้จริง คือพระนิพพานแล้วไซร้ เมื่อมาระลึก นึกคิด ตรึกตรองถึงศีล วินัย อันบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ไม่บกพร่อง ไม่ผิดพลาด ไม่

ด่างพร้อยของตนแล้วไซร้ ย่อมเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากทุกข์ ประสบความสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน ได้ดังปรารถนา

ตัวอย่างเรื่อง พระจิตตคุตตเถระ

ได้ยินมาว่า ยังมีพระเถระองค์หนึ่งชื่อว่า จิตตคุตต์ ได้เจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในถ้ำนานถึง ๖๐ พรรษา ภายในถ้ำมีรูปเขียนประวัติพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ พระจิตตคุตต์ก็ได้รู้ หาได้เห็นภาพวาดภายในถ้ำไม่ เพราะท่านสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่แต่กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม จนไม่สนใจอะไรภายนอกเลย

อยู่มาวันหนึ่ง ภิกษุต่างถิ่นได้เดินทางมาเจอถ้ำนี้ และได้รับอนุญาตจากท่านพระจิตตคุตต์ชมถ้ำ ได้เห็นภาพวาดพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ ออกบรรพชา จึงได้กล่าวแก่ท่านพระจิตตคุตต์ว่า ถ้ำนี้มีภาพวาดสวยงามมาก ท่านพระจิตตคุตต์จึงได้พูดว่า ผมอยู่ถ้ำนี้มาถึง ๖๐ พรรษา ผมยังไม่เห็นภาพวาดที่ท่านพูดถึงเลย ผมไม่รู้เลยว่าภายในถ้ำมีภาพวาด แสดงถึงพระพุทธเจ้าออกบรรพชา ๗ พระองค์

อนึ่ง หน้าถ้ำมีต้นบุนนาค ท่านพระจิตตคุตต์ ก็ไม่เคยแหงนขึ้นไปดูเลย แต่เวลาใดต้นบุนนาคออกดอกหล่นลงมา ท่านจึงรู้ว่าหน้าถ้ำมีต้นบุนนาคอยู่

เพราะศีล คือ ความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของท่านเพื่อป้องกันมิให้เกิด บาป อกุศล ความชั่ว ทางกาย ทางวาจา และ

ทางใจนั่นเอง ด้วยอานุภาพแห่งพลังศีลอันบริสุทธิ์ของท่าน ทำให้คุณธรรมความดีของท่านฟุ้งไปได้ไกลแสนไกล จนไปถึงพระราชามหากษัตริย์ซึ่งครองราชสมบัติอยู่ในเมืองมหาคามนคร ได้ยินกิตติศัพท์คุณธรรมความสำรวมของท่าน แล้วเกิดศรัทธาที่จะนมัสการ และรับศีลกับท่าน จึงรับสั่งให้ราชบุรุษไปอาราธนาเข้าไปในพระราชวัง ๒-๓ ครั้ง ท่านก็หาได้รับอาราธนาตามคำของพระราชาไม่ พระราชาจึงทรงใช้อุบาย โดยรับสั่งให้เอาผ้ารัดเต้านมแห่งสตรีแม่ลูกอ่อน แล้วให้ประทับตรา หากพระคุณเจ้าจิตตคุตต์ได้รับรู้การกระทำของพระราชาแล้วสลดสังเวช จึงได้รับอาราธนาเสด็จเข้าวังตามคำอาราธนา เพราะหากท่านไม่รับอาราธนาแล้ว เด็กทารกจะต้องอดนมทุกข์ทรมาน

พระมหากษัตริย์เมื่อได้โอกาสแล้วก็รับศีล พร้อมถวายทานเป็นเวลา ๗ วัน ระหว่างอยู่ในพระราชวัง ๗ วัน จะเป็นพระราชาก็ดี อัครมเหสีก็ดี อำมาตย์ก็ดี เข้ามานมัสการถวายไทยทานท่านพระจิตตคุตต์แทนที่ท่านจะได้แลดูหน้าตาก็หาไม่ เพราะความสำรวมและท่านก็จะให้พรด้วยพระวาจาว่า สุขิโต โหตุ มหาราชา ขอมหาบพิตรจงเป็นสุขทุกอิริยาบถเถิด

ครั้นครบ ๗ วัน ท่านก็ถวายพระพรลาพระราชาไปสู่ถ้ำของท่านที่เคยอยู่มาดังเดิม ครั้นใกล้เวลารุ่งอรุณท่านก็สู่ที่จงกรมเจริญพระกรรมฐาน เทวดาที่รักษา สิงสถิตอยู่ ณ ต้นบุนนาค ก็จุดประทีปถวายท่าน ด้วยความเคารพเลื่อมใสศรัทธา ท่านก็เจริญวิปัสสนา ในไม่ช้าก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ ตัดกิเลส ตัณหา อวิชชาได้สิ้นจากจิตสันดาน เทวดาก็อนุโมทนาสาธุการแก่ท่านพระจิตตคุตต์ ดังไปถึงเทวโลก

นี่คืออานุภาพ อานิสงส์ของความเป็นผู้มีศีล มีความสำรวมในศีล วินัย

(จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค)

เรื่องพระมหาติสสเถระ

ดังได้ยินมาว่า ยังมีพระภิกษุองค์หนึ่งชื่อพระมหาติสสะ ท่านเป็นผู้มีความสำรวมระมัดระวังในศีล ในวินัย ท่านจะไม่ประมาทและเผลอในการละเมิดศีล วินัย ที่พระพุทธองค์ตรัสห้าม แม้วินัยเล็กๆ น้อยๆ

ครั้งหนึ่ง ท่านจำต้องเดินทางไกล ระหว่างทางท่านบิณฑบาตไม่ได้อาหารเลยเป็นเวลา ๗ วัน ท่านก็สิ้นกำลังในการที่จะเดินทางต่อไป จึงได้เข้าไปนอน ณ ใต้ต้นมะม่วง ซึ่งขณะนั้นมะม่วงก็กำลังออกลูกสุกงอมหล่นอยู่ใต้ต้นมากมาย แต่ท่านก็หาได้ถือโอกาสเก็บมะม่วงมาฉันประทังชีวิตไม่ เพราะความกลัวศีลวินัยบกพร่อง เศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ เพราะวินัยสงฆ์ทรงห้ามอาหาร น้ำปานะ ซึ่งไม่ได้ประเคนจากคฤหัสถ์ หรือสามเณร

พอดีมีอุบาสกท่านหนึ่งเดินทางผ่านมา เห็นท่านพระมหาติสสเถระ กำลังอ่อนเพลียเมื่อทราบความจริงแล้วก็ได้เก็บเอาผลมะม่วงสุกแล้ว จัดการคั้นเอาน้ำมะม่วงถวายท่าน ให้พอมีกำลัง แล้วก็ยกเอาพระมหาติสสะขึ้นบ่าเดินไปตามทางเพื่อนำท่านสู่วิหารที่ท่านปรารถนาจะไปถึง

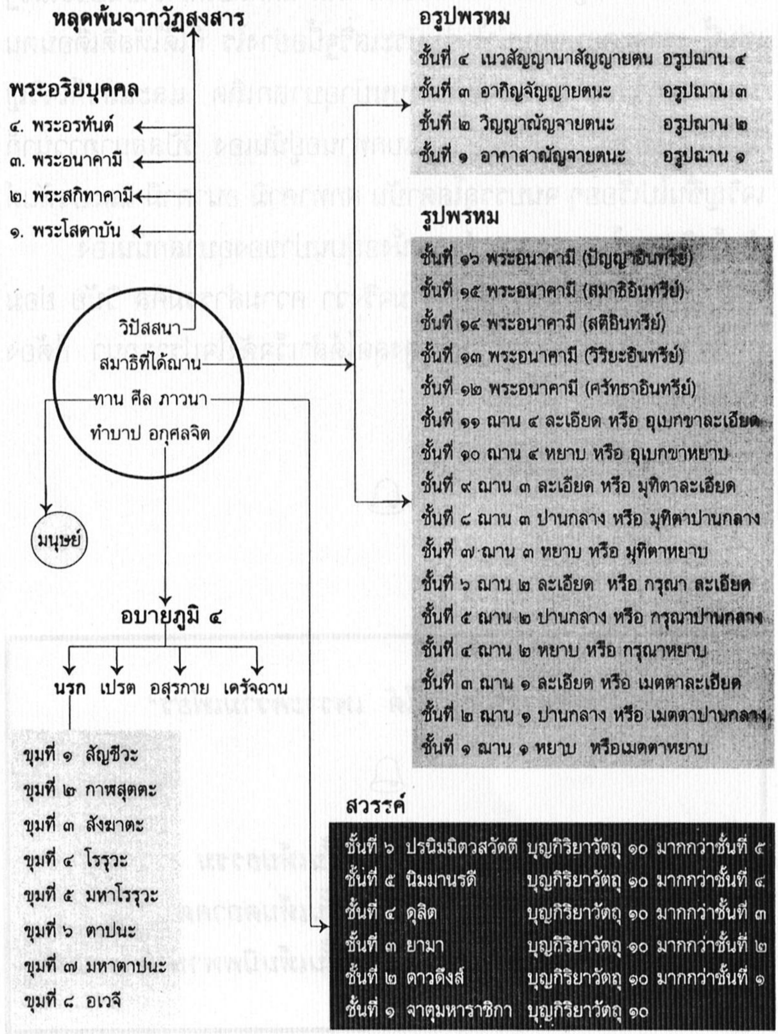
ระหว่างทางนั้นแลท่านพระมหาติสสเถระก็ได้ดำริว่า อุบาสกท่านนี้หาได้เป็นญาติเป็นสหายของท่านไม่ แต่กลับมีน้ำใจอันประเสริฐเช่นนี้ เราจะตอบแทนน้ำใจอันประเสริฐนี้อย่างไร ก็ได้ให้สติเตือนตนว่าเราจะกระทำวิปัสสนาให้แจ้งบนบ่าอุบาสกเถิด และแล้วก็เจริญวิปัสสนาภาวนา ขณะที่อุบาสกแบกท่านอยู่นั่นเอง วิปัสสนาภาวนาก็เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนบรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ สำเร็จกิจธุระในพรหมจรรย์ขณะนั่งอยู่บนบ่าของอุบาสกนั่นเอง

เรื่องนี้ทำให้เราเห็นความจริงว่า ความสำรวมศีล วินัย ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุธรรมอันสูงสุดได้สำเร็จดังใจปรารถนา ก็ต้องเริ่มจากศีลวินัยก่อน

บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ เพราะความเพียร

**ผู้ใดเห็นทุกข์*	*ผู้นั้นเห็นธรรม*
ผู้ใดเห็นธรรม	*ผู้นั้นเห็นตถาคต*
ผู้ใดเห็นตถาคต	*ผู้นั้นเห็นนิพพาน**

แผนผัง ภพภูมิธรรม



๕. จาคานุสติ

จาคานุสติภาวนา คือการระลึกนึกคิด ตรึกตรอง ถึงความเสียสละ การคลายละ การปล่อยวาง ซึ่งตนได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อยวางได้แล้วคือ

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ความโลภในอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เงินทอง ทรัพย์สมบัติ อันเป็นเหยื่อมารแล้ว ย่อมสบายจริงหนอ เป็นสุขจริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง ความโลภ ความห่วง ความอาลัยอาวรณ์ในอวัยวะต่างๆ กล่าวคือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส อันเป็นเหยื่อมารที่หลอกลวงให้สัตว์โลกหลงติดยึดมั่น ถือมั่นมาเป็นเวลาอันยาวนานชีวิตที่เป็นอยู่ของเราย่อมสบายจริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง ความยึดมั่นในลูก ภรรยา สามี ญาติ มิตรสหาย พร้อมทั้งปล่อยวางชีวิตเสียได้แล้ว มีชีวิตอยู่สุขสบายจริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง นิวรณ์ ๕ คือ กามราคะ, กิเลส, ความโกรธ ความอาฆาต พยาบาท, ความหดหู่, ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ, ความระแวงสงสัยไม่ปลงใจเชื่อได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ๑๐ ธรรม

ที่ยังสัตว์โลกให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด กล่าวคือ สักกายทิฐิ ความเห็นผิดว่ามีตัวตน มีเราของเรา มีตน ของตน ในขันธ์ ๕ ได้แล้ว ย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๒ คือ สีลัพพตปรามาสซึ่งหมายถึงการถือศีล พรต พรหมจรรย์ อันผิดๆ ซึ่งเป็นมิจฉาทิฐิ อันไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เสียได้สำเร็จ ชีวิตความเป็นอยู่ย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ!

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๓ คือ วิจิกิจฉา ความระแวงความสงสัย ไม่แน่ใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในกฎแห่งกรรม วิบากกรรม ผลแห่งกรรม ย่อมมีความเชื่อว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำดีย่อมได้ดีมีสุข มีความเจริญ ทำชั่วย่อมได้ทุกข์มีความเสื่อม มีความวิบัติ

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๔ คือกามราคะ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสได้แล้ว ย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ!

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๕ คือ ปฏิฆะ ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความไม่พอใจ ความโกรธได้แล้วย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ!

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๖ คือ รูปฌาน ๑-๔ ได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบาย สงบเย็น จริงหนอ!

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๗

คือ อรูปฌาน ๑-๔ ได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบาย สงบเย็น จริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๘ คือ มานะ ความถือตัวถือตนว่า ดีวิเศษกว่าเขา เสมอเขาหรือต่ำกว่าเขา ได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบาย สงบเย็น จริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๙ คือ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ หงุดหงิด ได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบาย สงบเย็น จริงหนอ !

บัดนี้ เราได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง สังโยชน์ ตัวที่ ๑๐ คือ อวิชชา ความโง่เขลา ความไม่รู้แจ้ง ความหลงได้แล้ว ชีวิตย่อมอยู่เป็นสุขสบาย สงบเย็น จริงหนอ !

เมื่อนักปฏิบัติธรรมได้เสียสละ คลาย ละ ปล่อย วาง ได้ตามลำดับดังกล่าวมาชื่อว่าได้บำเพ็ญจาคานุสติภาวนา เพื่อความพ้นทุกข์สุขอย่างยิ่งแล้วแลฯ

ดังตัวอย่าง เรื่อง นางมัลลิกาเทวี

ยังมีบุตรสาวแห่งนายมาลาคนหนึ่งอยู่เมืองสาวัตถี มีรูปร่างงามกว่าหญิงทั้งปวงเป็นผู้มีบุญมาก พออายุได้ ๑๖ ปี อยู่มาวันหนึ่งนางกุมารีนั้นจะไปเก็บดอกไม้ นางจึงหยิบเอาขนมสามก้อน ใส่ลงในกระเช้าแล้วก็ไปสวนดอกไม้

ได้เห็นองค์พระศาสดาพาพระภิกษุสงฆ์ออกบิณฑบาต จะ

เข้าไปในเมืองสาวัตถี นางกุมารีเกิดความเลื่อมใส ได้หยิบขนมถั่วใส่ลงในบาตรพระศาสดาจึงทำให้เกิดความปีติความปลื้มใจ ความสุขใจสบายใจ ในอานิสงส์ที่ได้ใส่บาตรพระพุทธองค์ เมื่อพระองค์ได้เห็นนางกุมารี เกิดความปีติ ปลื้มใจ สุขใจ แล้วทรงแย้มพระโอษฐ์ มีรัศมีโชติช่วงสว่างไปในครั้งนั้น พระอานนท์เห็นอัศจรรย์จึงทูลถามถึงเหตุพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า...อานนท์..กุมารีนางนี้จะได้เป็นมเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล ในวันนี้ พระพุทธองค์ตรัสเช่นนี้แล้วก็พาพระภิกษุสงฆ์ดำเนินไปตามทาง

ฝ่ายนางกุมารีนั้นก็เข้าสู่สวนดอกไม้ ขับร้องเพลงไปเก็บดอกไม้ไปอยู่ในสวนนั้น บังเอิญวันนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศล ไปรบกับพระเจ้าอชาตศัตรู แต่ถึงความปราชัยพ่ายแพ้ แล้วก็ขึ้นสู่หลังม้าพากันหนีมาถึงสวนดอกไม้ ได้ยินเสียงเพลงของนางกุมารี อันอ่อนหวานไพเราะก็เกิดความสุขใจ สบายใจ ลืมความทุกข์ที่พ่ายแพ้ได้ชั่วคราวพอได้เห็นหน้าตาผิวพรรณอันสวยงามของนางแล้วก็เกิดความปฏิพัทธ์รักใคร่ จึงได้ถามนางว่ามีสามีแล้วหรือยัง เมื่อพระองค์ทราบว่ายังไม่มีสามี จึงสู่ขอนางกับบิดามารดา แล้วพระองค์ให้นางขึ้นสู่หลังม้าแวดล้อมไปด้วยโยธาเข้าสู่พระนคร แล้วอภิเษกให้เป็นอัครมเหสีคนโปรด

นางมัลลิกา เป็นมเหสีที่โปรดปรานของพระเจ้าปเสนทิโกศลเพราะอานิสงส์แห่งความเสียสละ ให้ทาน ทำบุญของนางต่อพระพุทธองค์

นางอุมมาทันตี

ในอดีตกาลสมัยศาสนาพระพุทธกัสสป สัมมาสัมพุทธเจ้า ยังมีนางกุมารียากจนเข็ญใจคนหนึ่ง เมื่อถึงเทศกาลมีงานมหรสพ หญิงทั้งหลายก็พากันตกแต่งร่างกาย นุ่งห่มด้วยผ้าย้อมดอกดำมีสีแดงอันงดงาม ส่วนนางกุมารีเข็ญใจผู้นั้นก็มีความปรารถนาจะตบแต่งร่างกายด้วยผ้าเช่นนั้น จึงเข้าไปวิงวอนขอผ้าย้อมดอกดำต่อบิดามารดาของตน บิดามารดาจึงกล่าวว่าเราเป็นตระกูลที่ยากจนจะหาผ้าย้อมดอกดำมาจากไหน

นางกุมารีก็มีความมานะที่จะได้ผ้าดอกดำ จึงไปรับจ้างในตระกูลเศรษฐีเพื่อที่จะได้ค่าจ้างมาซื้อผ้าย้อมดอกดำสีแดง นางกุมารีได้รับจ้างทำงานในตระกูลเศรษฐีแห่งหนึ่งด้วยความขยันด้วยความเพียรเป็นเวลา ๓ ปี เศรษฐีจึงได้ให้ผ้าย้อมดอกดำสีแดงผืนหนึ่งพร้อมรางวัลอื่นๆ อีก

นางกุมารี เกิดความปีติปราโมทย์มาก คิดว่าวันนี้เมื่อเราเดินทางกลับบ้านอาบน้ำชำระกายสะอาดแล้ว จะตกแต่งร่างกายให้สวยงามด้วยผ้าย้อมดอกดำสีแดง ระหว่างนางกุมารีเดินทางกลับบ้านมีพระภิกษุองค์หนึ่งถูกโจรแย่งชิงเอาเสื้อผ้าไปหมดในเวลาสรงน้ำ นางกุมารีเมื่อได้เห็นภิกษุผู้ไม่มีผ้านุ่งห่ม ก็เกิดความศรัทธาเลื่อมใส ด้วยคิดว่าเราเกิดมาในตระกูลยากจน ขาดแคลนผ้านุ่งห่มสวยงามก็เพราะในอดีตชาติปางก่อนไม่มีศรัทธาในการบริจาคผ้านุ่งห่ม บัดนี้ตนก็มีผ้านุ่ง

ห่มอยู่ในมือแล้ว และพระคุณเจ้าผู้ทรงศีล ก็มีความจำเป็นต้องใช้เกิดขึ้นแล้ว จึงได้คิดจะถวายผ้าย้อมดอกดำสีแดง จึงได้ฉีกผ้าย้อมดอกดำสีแดงกึ่งหนึ่ง น้อมเข้าไปถวายแก่พระคุณเจ้ารูปนั้น

เมื่อภิกษุได้รับผ้าแล้วก็นำเข้าไปในพุ่มไม้ แล้วนุ่งผ้าเป็นอันดีมีกายอินทรีย์งดงามเดินออกมาจากพุ่มไม้ นางกุมารีเมื่อได้เห็นผิวพรรณวรรณะอันงดงามผ่องใสของพระคุณเจ้าที่นุ่งผ้าแล้ว เกิดความปีติปราโมทย์ และมีความศรัทธายิ่งขึ้นเห็นว่าพระคุณเจ้ารูปนี้ยังขาดแคลนเสื้อผ้านุ่งห่มอีกผืน จึงได้ถวายผ้าที่เหลือกึ่งหนึ่งอีก เมื่อพระคุณเจ้ารับผ้าแล้วก็กระทำการอนุโมทนา

นางกุมารีก็ตั้งความปรารถนาว่า ข้าพเจ้าเกิดชาติใดภพใดขออย่าได้ยากจนเข็ญใจอนาถา ขอให้มีรูปร่างโสภา บุรุษใดเห็นแล้วก็ให้มีความหลงใหลเสน่หา รักใคร่ราวกับคนบ้า

กาลเวลาล่วงไป นางกุมารีก็ได้ถึงแก่กรรมทำลายขันธ์ไป ก็ไปเกิด ณ แดนสวรรค์ เสวยสุขอยู่เป็นเวลาอันยาวนาน ครั้นสิ้นบุญจากสวรรค์ก็ลงมาเกิดในมนุษย์โลก เกิดในตระกูลเศรษฐีมีทรัพย์ ๘๐ โกฏิอยู่ในเมืองชื่ออริฏฐะ เป็นกุมารีธิดาที่มีรูปงาม ไม่มีหญิงใดที่จะเปรียบเทียบได้ มารดาบิดาจึงให้ชื่อว่า นางอุมมาทันตี เป็นธิดาที่บิดามารดารักใคร่ยิ่งนัก ครั้นนางอุมมาทันตี อายุได้ ๑๖ ปี ก็มีรูปงามราวนางฟ้าในสวรรค์ บุรุษใดได้เห็นแล้วเป็นต้องหลงใหลเสน่หา ราวกับคนบ้าคลุ้มคลั่ง

เศรษฐีจึงเห็นว่าธิดาของตน เป็นรัตนะอันมีค่า สมควรที่จะยกให้เป็นมเหสีของพระราชาเท่านั้น ใครอื่นหาสมควรไม่ จึงเข้าไป

กราบทูลพระราชาว่าบัดนี้หญิงแก้วได้เกิดขึ้นแล้วในเรือนของตน เป็นคู่บุญบารมีของพระองค์

พระราชาอริฏฐะ จึงได้ให้พราหมณ์ ๔ คน เข้าไปพิจารณาลักษณะรูปร่างแห่งนางอุมมาทันตี พราหมณ์ทั้ง ๔ เมื่อเข้าไปถึงบ้านก็ได้ต้อนรับด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคอาหารเครื่องดื่ม ขณะนั้นได้เวลาที่นางอุมมาทันตีจะออกมาให้พราหมณ์พิจารณารูปร่างลักษณะ พราหมณ์ทั้ง ๔ พอได้เห็นแต่ไกลก็พากันหลงใหลด้วยความเสน่หารักใคร่ จนขาดสติคล้ายคนบ้าวิกลจริต ถึงกับเอาช้อนอาหารเข้ารูจมูกเข้าปากผิดๆบ้าง บ้างก็หยิบภาชนะอะไรต่อมิอะไรให้ยุ่งวุ่นวาย บ้างก็วางของบนศีรษะ วางในรักแร้บ้าง ทิ้งไปข้างฝาบ้าง ด้วยสำคัญว่าจะใส่ปากตน

นางอุมมาทันตีเมื่อได้เห็นพราหมณ์ขาดความสำรวม คล้ายคนบ้าคนวิกลจริต ก็เกิดความโกรธ ไม่พอใจแล้วก็ให้คนในบ้านขับไล่ไสส่งออกไปเสียจากเรือน ด้วยเข้าใจผิดว่าไม่ใช่พราหมณ์ที่พระราชาส่งมาดูลักษณะ

ฝ่ายพราหมณ์ทั้ง ๔ ได้รับความอับอายขายหน้า ที่เป็นทูตของพระราชาแล้ว ยังถูกขับไล่ไสส่งออกมาจากบ้าน จึงเข้าไปทูลพระราชาว่านางอุมมาทันตีเป็นหญิงกาลกิณีไม่สมควรจะเป็นมเหสีของพระองค์ พระราชาเมื่อได้ฟังรายงานแล้วก็เชื่อ จึงไม่ได้ส่งคนมาสู่ขอ

เมื่อนางอุมมาทันตีได้ทราบว่าพราหมณ์ทั้ง ๔ รายงานว่าตนเป็นหญิงกาลกิณี ก็ผูกใจเจ็บแก่พระราชาว่า เป็นคนหูเบาเชื่อพราหมณ์วิกลจริต จึงคิดแค้นพระราชาให้เดือดร้อนเพราะตนเป็น

เหตุให้จงได้

ครั้นกาลล่วงมา เศรษฐีจึงยกนางอุมมาทันตีให้เป็นเสนาบดีของพระราชา อยู่มาวันหนึ่งเป็นวันเพ็ญเดือน ๑๒ เป็นวันที่พระราชาอริฏฐะ จะเสด็จเลียบพระมหานคร พระองค์ก็ขึ้นประทับที่คอช้างพระที่นั่ง พร้อมพรั่งไปด้วยบริวาร ยศ ครั้นเสด็จมาถึงหน้าบ้านแห่งเสนาบดี นางอุมมาทันตีก็แสดงกายอันงดงาม ให้พระราชาทรงเห็นอย่างชัดเจน เมื่อพระราชาอริฏฐะทอดพระเนตรรูปร่างของนางอุมมาทันตีก็เกิดความเสน่หา รักใคร่ปรารถนาที่จะได้นางอุมมาทันตีมาเป็นภรรยาทันที และด้วยความหลงใหล ความกำหนัด อย่างรุนแรงไม่อาจจะเสด็จเลียบมหานครได้ครบทั่วถึง จึงได้เสด็จกลับเข้าสู่พระราชวังก่อนกำหนด

ฝ่ายเสนาบดีสามีแห่งนางอุมมาทันตี ก็รู้ถึงสาเหตุที่พระราชาเกิดความกำหนัดรักใคร่ เสน่หาในภรรยาตน ก็คิดอุบายปัญญา เพื่อที่จะดับความเสน่หา รักใคร่ลุ่มหลงคล้ายจะเป็นบ้าของพระราชาตน โดยให้สัญญาแก่บุรุษผู้หนึ่ง แล้วให้บุรุษผู้นั้นไปซ่อนตัวอยู่ในโพรงไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง อย่าให้ใครๆ เห็นตัว

ฝ่ายเสนาพร้อมอำมาตย์จำนวนมากก็ทำพิธีบวงสรวงเทพเทวดา ขอให้พระราชาตนหายจากความคลุ้มคลั่งคล้ายกับคนวิกลจริต ขอให้หายจากโรคร้ายเถิด ฝ่ายเทวดาที่ปลอมอยู่ ณ โพรงไม้ก็กล่าวออกเสียงให้ผู้คนได้ยินว่า พระราชาของท่านกำลังคลุ้มคลั่งลุ่มหลงกำหนัดรักใคร่ในนางอุมมาทันตี หากไม่ได้นางอุมมาทันตี ซึ่งเป็นภรรยาเสนาบดีมาเป็นภรรยาแล้ว อาจจะตรอมใจตาย

เสนาบดีครั้นได้ทำอุบายดังนี้แล้ว ก็เข้ากราบทูลเรื่องเทวดาได้แจ้งต้นเหตุที่พระราชาเกิดอาการคลุ้มคลั่ง คล้ายคนวิกลจริต ให้ทราบทุกประการแล้วพระราชาเกิดความสังเวช สลดใจ ละอายใจ ที่แม้เทวดา ก็ยังรู้ว่าพระองค์ทรงรักใคร่ เสน่หาภรรยาของเสนาบดี จึงทรงตัดความรักใคร่เสน่หาด้วยขันติมานะ แล้วก็ทรงหายจากพระอาการกินไม่ได้นอนไม่หลับ พระราชาก็หายจากความกำหนัด รักใคร่ในตัวนางอุมมาทันตี เป็นปรกติตั้งแต่นั้นมา

นี่คือตัวอย่างของความเสียสละวัตถุภายนอก แต่ไม่ยอมเสียสละ นิวรณ์ ๕ คือราคะ ความพยาบาท โกรธแค้น ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความระแวงสงสัย ก็ย่อมจะไม่มีทางหลุดพ้นไปจากทุกข์ โทษ ภัย เวร ในวัฏสงสารได้โดยเด็ดขาด ยังคงจมอยู่ในทะเลทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอีกชั่วนิรันดร์ หากไม่เสียสละ ละนิวรณ์ ๕ และสังโยชน์ ๑๐ ดังกล่าวนั้นแล

เรื่องปิปผลิมาณพ สละ สังโยชน์ ๑๐

เมื่อครั้งก่อนสมัยพุทธกาล ยังมีพราหมณ์และพราหมณีสองสามีภรรยาได้บำเพ็ญพรตพรหมจรรย์อยู่ในป่า จนสำเร็จฌานโลกีย์ เมื่อดับจิตไปอุบัติ ณ พรหมโลก

กาลสมัยพระพุทธโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก พราหมณ์ และพราหมณีก็จุติลงจากพรหมโลก ฝ่ายพรหมที่เคยเป็นบุรุษนั้นมาเกิดในตระกูลพราหมณ์อยู่ในเมืองราชคฤห์มหานคร มีนาม

ว่าปิปผลิมาณพ ฝ่ายพราหมณ์ที่เคยเป็นสตรีก็มาเกิดในตระกูลพราหมณ์ที่อยู่เมืองสาครนคร มีนามชื่อว่า นางภัททกาปิลานี มีรูปร่างงดงามดีกว่าสตรีทั้งปวงในเมืองสาครนคร

ครั้นปิปผลิมาณพเจริญวัยมีอายุได้ ๒๐ ปี พราหมณ์ผู้บิดามีความยินดี ปรารถนาจะให้มีภรรยา จึงให้พราหมณ์ผู้รู้กุลสตรี ๘ ท่าน เป็นผู้คัดเลือกกุลสตรี เบญจกัลยาณีในแว่นแคว้นต่างๆ ให้แก่ปิปผลิ-มาณพ พร้อมทั้งมอบเครื่องบรรณาการแก่พราหมณ์เพื่อเป็นเครื่องหมั้นแก่เบญจกัลยาณีนั้นเมื่อได้พบแล้ว

ครั้นพราหมณ์ทั้ง ๘ พร้อมเครื่องบรรณาการ ออกจากกรุงราชคฤห์มหานคร ก็พากันไปสู่เมืองสาครราชธานี พบกุลสตรีธิดาโกลิยพราหมณ์ รูปร่างงดงามเยี่ยงอย่างเบญจกัลยาณีทุกประการ ชื่อว่า นางภัททกาปิลานี มีอายุได้ ๑๖ ปี มีรูปร่างงดงาม พร้อมทั้งกิริยามารยาทสมกับชาติตระกูลและวาสนา ทั้งมีทรัพย์สมบัติมากมาย พราหมณ์ทั้ง ๘ ก็ได้เข้าสู่ตระกูลแห่งนางภัททกาปิลานี

ฝ่ายพราหมณ์บิดามารดาก็ได้ให้การต้อนรับปฏิสันถารถึงการมาของพราหมณ์ พราหมณ์ทั้ง ๘ จึงแจ้งความประสงค์เมื่อได้เห็นนางภัททกาปิลานีแล้วก็ถูกใจ จึงจัดการสู่ขอ มอบเครื่องหมั้น เครื่องบรรณาการแก่โกลิยพราหมณ์ บิดาของนางภัททกาปิลานีก็ยินดีมอบธิดาของตนให้แก่ปิปผลิมาณพ เพราะทราบประวัติจากพราหมณ์ทั้ง ๘ ว่าลูกเขยเป็นตระกูลเศรษฐี มีฐานะร่ำรวย และปิปผลิมาณพ ก็เป็นบุรุษรูปงามมีนิสัยดี ครั้นได้นัดหมายวันที่จะทำการมงคล พราหมณ์ทั้ง ๘ ก็ได้ส่งข่าวสาส์นไปสู่สำนักบิดามารดาของปิปผลิมาณพ แจ้งความ

ให้ทราบว่าได้พบนางเบญจกัลยาณีแล้ว ได้ทำการสู่ขอและตกลงวันทำการมงคลให้เรียบร้อยแล้วให้เตรียมการวันมงคล

ครั้นปิปผลิมาณพได้ทราบว่า พราหมณ์ได้สู่ขอนางเบญจกัลยาณี ชื่อ ภัททกาปิลานี ให้แล้วก็หาได้ยินดีพอใจจะแต่งงานไม่ เพราะมีอนุสัยพอใจ ใคร่จะออกบวชเสียมากกว่า จึงได้เขียนหนังสือฝากคนใช้ถือมาให้นางภัททกาปิลานี โดยมีใจความว่า หากพอใจจะแต่งงานมีสามีแล้วไซร้ ขอให้นางภัททกาปิลานีจงเลือกสามีที่มีชาติตระกูล สละทรัพย์เสมอกันเถิด อย่าพอใจจะแต่งงานกับเราเลย เพราะเราไม่พอใจจะแต่งงาน เราปรารถนาจะบรรพชาออกบวช หากพอใจจะแต่งงานกับเราแล้ว จะได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง

ฝ่ายนางภัททกาปิลานีก็เช่นเดียวกัน เพราะเคยมีอนุสัยออกบวชมาชาติปางก่อนพอใจที่จะบรรพชาออกบวช หาได้พอใจในการแต่งงานไม่ พอได้ทราบจากบิดามารดาว่า มีพราหมณ์จากตระกูลปิปผลิมาณพมาสู่ขอ และตกลงวันแต่งงานแล้ว ก็ขัดใจบิดามารดาไม่ได้ จึงได้เขียนหนังสือฝากคนใช้ให้นำไปสู่สกุลปิปผลิมาณพ โดยมีใจความคล้ายๆกับที่ปิปผลิมาณพเขียน

ฝ่ายคนใช้ทั้งสองตระกูล ถือหนังสือมาพบกันในกลางทาง ต่างก็สงสัยในใจความหนังสือต่างก็ขอให้เปิดดู เมื่อทราบข้อความตรงกันว่าไม่ต้องการแต่งงาน จึงได้ปลอมหนังสือใหม่ทั้ง ๒ ฉบับ ในทำนองยินดีพอใจที่จะได้แต่งงานอยู่ร่วมกันสร้างบุญบารมี คนทั้งสองเมื่อได้รับหนังสือต่างก็ไม่รู้ว่าเป็นหนังสือปลอม ก็ได้แต่งงๆ พูดอะไรไม่ออก

เมื่อทั้งสองแต่งงานอยู่ร่วมห้องนอนเดียวกันแล้ว แต่มิได้

ยินดีในทางโลกีย์วิสัยจึงมิได้เสพเมถุนสังวาสวิสัย แต่ก็ขัดขืนบิดามารดา คนทั้งสองเมื่ออยู่ด้วยกันแทนที่จะยินดีพอใจรักใคร่เสน่หา พูดจาหยอกเย้าหัวเราะสนุกสนาน เช่น สามีภรรยาทั่วๆ ไป กลับไม่สัมผัสถูกเนื้อต้องตัวกันเลย อยู่ด้วยกันเสมือนหนึ่งพี่น้องท้องเดียวกัน ถึงเวลากินก็กินด้วยกัน แต่เวลานอนนั้น ปิปผลินอนข้างขวา นางภัททกาปิลานีนอนข้างซ้าย เอาพวงมาลัยวางไว้ท่ามกลางด้วยคิดว่าพรหมจรรย์ของเราบริสุทธิ์แล้ว ขอให้พวงมาลัยสดชื่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยให้พวงมาลัยนั้นเป็นสักขีพยาน

ตั้งแต่แต่งงานเป็นสามีภรรยา โดยมิได้เสพเมถุนธรรมมาเป็นเวลาอันยาวนาน จนบิดามารดาถึงแก่กรรมหมดแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในฆราวาสเกิดความสังเวช สลดใจพิจารณาเห็นการเกิดในกามภพ รูปภพ อรูปภพเป็นเสมือนดุจไฟ ๓ กอง ที่เผาลนสัตว์โลกให้เร่าร้อน ทรมานอยู่เป็นนิตย์นิรันดร์ ในที่สุดทั้งสองจึงได้ปรึกษาวันที่จะเสียสละทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ เกียรติ กาม กิเลสตัณหาให้ขาดสูญจากสันดาน จึงได้ปลงผม หนวดเครา ตั้งจิตอธิษฐานบวชต่อพระอรหันต์ในโลก จึงเอาบาตรใส่ถุงสะพายบ่า นุ่งห่มด้วยผ้าไตรจีวรที่ย้อมน้ำฝาดแล้วก็พากันมุ่งหน้าไปตามทางเรื่อยไปเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์สิ้นกิเลสตัณหาต่อไป

เมื่อทั้งสองเดินทางถึงทางสองแพร่ง ปิปผลิมาณพก็เอ่ยวาจากับนางภัททกาปิลานี ดูก่อนน้องหญิง ธรรมดาของนักพรตนักบวชนั้น เพศตรงข้ามย่อมจะเป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์และเป็นที่ตำหนิ ติเตียน นินทาของชาวประชาผู้พบเห็น และอาจประทุษร้าย

แก่เราทั้งสองให้ทุกขเวทนา เราทั้งหลายอย่าได้ไปด้วยกันเลย จงแยกกันเดินคนละทางเถิด หนทางนี้เป็นทางสองแพร่ง เจ้าไปทางหนึ่ง เราไปทางหนึ่ง

นางภัททกาปิลานี จึงกล่าวว่า ท่านเป็นบุรุษจงถือเอาซึ่งทางขวาเถิด ข้าพเจ้าเป็นสตรีจะถือเอาหนทางซ้าย เมื่อนางกล่าวดังนี้แล้วก็กระทำประทักษิณสิ้นวาระ ๓ รอบแล้วจึงนมัสการโดยเคารพด้วยองค์ ๕ ยกมือขึ้นเหนือเกศา ขอขมาโทษแก่ปิปผลิผู้สามีว่าโทษอันใดที่ข้าพเจ้าล่วงเกินด้วยความประมาททั้งที่เจตนาก็ดี ไม่เจตนาก็ดี รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี เห็นก็ดี ไม่เห็นก็ดี ตั้งแต่อดีตชาติก็ดี ปัจจุบันก็ดี ขอท่านจงยกโทษ อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้ด้วยเถิด ท่านกับข้าพเจ้าก็จะพลัดพรากจากกันไปในวันนี้เป็นที่สุด ไม่มีโอกาสที่จะได้พบกันอีกแล้ว

ฝ่ายปิปผลิมาณพก็กล่าวอโหสิกรรม ให้อภัยซึ่งกันและกัน แล้วก็แยกกันเดินทาง ขณะนั้นเองเกิดแผ่นดินไหวสั่นสะเทือนสะท้านทั่วทั้งเขาจักรวาลก็เอนอ่อนด้วยคุณ ที่ทั้งสองแยกทางกันไปในครั้งนั้น

ครั้งนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงประกอบด้วยพระญาณอันไม่ติดขัดประทับอยู่ในพระคันธกุฎีวิหาร ทรงทราบเหตุแห่งแผ่นดินไหว จึงทรงพิจารณาก็รู้เหตุว่า ปิปผลิมาณพออกบวชบรรพชา ตั้งใจอุทิศเฉพาะพระองค์ บวชแล้วภายใน ๗ วันก็สิ้นอาสวะกิเลส แล้วจะได้เป็นสาวกผู้ใหญ่ เป็นกำลังสำคัญในพระศาสนาจะทำการรวบรวมทำการปฐมสังคายนาพระไตรปิฎก โดยมีพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป ช่วยกันสังคายนา พระพุทธองค์ทรงทราบความจริงดังนี้แล้ว จึงคลุม

ผ้าไตรจีวรพร้อมบาตร เสด็จไปแต่พระองค์เดียว จึงจะต้อนรับซึ่งปิปผลิมาณพในระหว่างทาง จึงได้เสด็จไปประทับนั่งอยู่ใต้ต้นไทรใหญ่ อันมีกิ่งก้านสาขาช่วยให้ร่มรื่น ในระหว่างเมืองราชคฤห์กับบ้านนาลันทาคาม

ครั้นปิปผลิมาณพทรงเพศบรรพชาเดินผ่านมา ได้เห็นพระพุทธองค์ประทับอยู่ใต้ต้นไทร จึงแวะเข้าถวายนมัสการ พระพุทธองค์ทรงตรัสเทศนาโปรดผลิมาณพด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ครั้นปิปผลิมาณพได้ฟังธรรมเทศนา ก็เกิดความเลื่อมใสได้ทูลขออุปสมบท พระพุทธองค์ก็ทรงให้บวชแบบเอหิภิกขุ เมื่อปิปผลิมาณพได้บรรพชาในสำนักแห่งพระพุทธองค์แล้ว ก็หลีกไปบำเพ็ญเพียรภาวนา ภาวนาอยู่เพียง ๗ วันเท่านั้น ก็สำเร็จบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ถึงความสิ้นกิเลสตัณหา พร้อมทั้งได้อภิญญา ๖ มีฤทธิ์มาก มีนามว่าพระมหากัสสปะ

ฝ่ายนางภัททกาปิลานี ก็ไปสู่สำนักนางภิกษุทั้งหลายแล้ว ได้อุปสมบทในสำนักพระภิกษุณี แล้วหลีกตัวออกบำเพ็ญไม่นานนักก็ได้บรรลุธรรมอันสูงสุด สำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งที่เป็นเลิศในทางระลึกชาติได้เป็นอันมาก

การยกเอาเรื่องปิปผลิมาณพ และนางภัททกาปิลานีขึ้นมาประกอบก็เพื่อชี้ให้เห็นว่าความสำเร็จอรหันต์ถึงความสิ้นทุกข์ สุขอย่างยิ่งได้นั้น จะต้องเสียสละปัจจัย ๔, อวัยวะ, ชีวิต, ทรัพย์สมบัติทุกอย่าง, สละนิวรณ์ ๕, สละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ให้หมด แล้วก็พบกับความสุขอย่างยิ่ง หมดทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตราย ในวัฏสงสารชั่วนิรันดร์

- พุทธศาสนานั้น สอนให้เราอยู่ในหลักกฎแห่งกรรม คือ ใครทำดี ดีสนอง หมั่นสร้างกุศลท่านจะดีแล เพราะอะไรเล่า ทำดีดีจึงสนอง ผลแห่งการกระทำที่ทำลงไป มนุษย์ไม่รู้ แต่เทวดาย่อมรู้ เราทำด้วยจิตที่เรียกว่าจิตสงบ ทำโดยถือว่าสิ่งนี้เป็นหน้าที่ที่เราต้องทำผลของการกระทำนั้นคือ ถ้าทำดี เราก็ได้รับผลดี ถ้าทำชั่ว เราก็ได้รับผลชั่ว เรียกว่า หว่านพืชหวังผล เมล็ดพันธุ์ชนิดใดย่อมเกิดผลชนิดนั้น

๖. เทวตานุสติ

เทวตานุสติภาวนา แปลว่า การระลึกนึกคิด ตรึกตรองถึงคุณธรรมอันเป็นเหตุปัจจัยให้ได้กำเนิดเป็นเทพ เป็นพรหม โดยเปรียบเทียบคุณธรรมของตนกับคุณธรรมของการเป็นเทพ พรหม ดังนี้

บัดนี้เรามี จาคะ คือการบริจาค การเลียสละ การให้อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องอุปโภค บริโภค อวัยวะและชีวิต เป็นทานแก่สมณะชีพราหมณ์ คนยากจน และแม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยหรือคุณธรรมข้อหนึ่งที่ทำให้โลก มนุษยโลกไปเกิดในสวรรค์ เมื่อเรามีพร้อมแล้วในตนก็จะเป็น ความสบายใจ ความอิ่มใจว่าเรามีสวรรค์เป็นที่พึ่งหลังความตาย

บัดนี้เรามีศีล คือความบริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา ซึ่งเราได้หยุดแล้วจากการกระทำบาปทางกาย ทางวาจา เราเป็นผู้มีความปกติ ไม่กระทำบาปความชั่วใดๆ ทางกาย ทางวาจา ซึ่งเป็นคุณธรรมอีกข้อหนึ่ง ที่ทำให้มนุษยโลกไปเกิดในสวรรค์ ซึ่งเราก็ได้กระทำให้สมบูรณ์

บริสุทธิ์ ไม่ด่างพร้อย ผิดพลาด บกพร่องใดๆ อันเป็นความสบายใจ อิ่มใจ ว่าเรามีสวรรค์เป็นที่พึ่งหลังความตายจากมนุษย์

บัดนี้ เรามีศรัทธา คือความเชื่อมั่นคง ไม่คลอนแคลนในพระพุทธองค์ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ในพระอริยสงฆ์พระอริยเจ้าทั้งหลาย พร้อมทั้งมีความศรัทธา ความเชื่อ ว่าสัตว์โลกมีกรรมของตนเป็นแดนเกิด มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมของตนเป็นทายาท มีกรรมของตนเป็นที่เสวย ทำดีก็มีผลก็คือได้ดี มีความสุข ความเจริญ ทำชั่วก็มีผลคือได้ชั่ว มีความทุกข์ ความเดือดร้อน ไม่เป็นสุข ใครทำกรรมเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้นเฉพาะตนไป ใครๆ จะกระทำกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่ ด้วยศรัทธาความเชื่อดังกล่าว จึงทำให้เราอุ่นใจ สบายใจ อิ่มใจว่า เราพ้นแล้วจากนรก เพราะไม่กระทำบาป ความชั่วใดๆ เรามีสวรรค์ เป็นที่พึ่งหลังความตาย เป็นศรัทธา เป็นคุณธรรมอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเป็นเทพ เทวดา

บัดนี้ เรามี สุตะ คือความตั้งใจฟังธรรม การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ท่องบ่น พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ การตรึกตรองใคร่ครวญ แต่พระธรรมคำสอน ซึ่งเป็นคุณธรรม อันเป็นเหตุปัจจัย ให้ได้ถือกำเนิดเป็นเทพ เทวดา ฉะนั้น สุตะซึ่งเป็นคุณธรรม อันมีพร้อมแล้วในตน จึงเป็นความอิ่มใจ ความสบายใจ ความปีติ อีกข้อหนึ่งหลังความตายว่า เรามีสวรรค์เป็นแดนเกิด

บัดนี้ เรามี หิริ คือความละอายต่อบาป ความชั่ว ความเลวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เราไม่กล้ากระทำบาป

ความชั่ว ความเลว ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เราไม่กล้ากระทำบาปทั้งต่อหน้าและลับหลังแล้ว ไฉนเลยเราต้องตกนรก จึงเป็นความสบายใจ ความอิ่มใจ ความสุขใจของเราอีกข้อหนึ่งว่า เรามีสวรรค์ เป็นแดนเกิด หลังความตาย เรามีคุณธรรมอันยังตนให้เกิดเป็นเทพ เทวดา

บัดนี้เรามี โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาป ความชั่วช้าเลวทราม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งทางกายทางวาจา และทางใจ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้เราสบายใจ อิ่มใจ สุขใจ ว่าเราพ้นแล้วจากนรก เพราะไม่กล้ากระทำบาป ความชั่วช้า เลวทรามใดๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งความเกรงกลัวต่อบาป แล้วหยุดเลิกละบาป ความชั่วทั้งปวงเสียได้เป็นคุณธรรมยังทำให้เกิดเทพ เทวดา ซึ่งคุณธรรมดังกล่าวได้มีอยู่พร้อมแล้วในตน เป็นความสบายใจ เป็นความอิ่มใจ ความปีติข้อหนึ่งของเราหลังความตาย

บัดนี้ เรามีปัญญา คือความรู้ว่าชีวิตคือทุกข์ ชีวิตเกิดขึ้นเพราะมีเหตุคือ อวิชชา กิเลสตัณหา กรรม มิจฉาทิฐิ อุปาทาน ชีวิตดับไปไม่เกิดอีก ไม่มีทุกข์ก็เพราะดับ อวิชชา กิเลส ตัณหา กรรม มิจฉาทิฐิ อุปาทานได้สำเร็จ โดยอาศัยอริยมรรค คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ การเพียรพยายามชอบการมีสติชอบ การมีสมาธิชอบ ซึ่งเราได้ดำเนินตนตามอริยมรรคแล้ว จึงเป็นความสบายใจ ความอิ่มใจ ความปีติว่า เราพ้นแล้วจากอบายภูมิ เรามีความหวังที่จะไปเกิด ณ แดนสวรรค์ เพราะคุณธรรมคือปัญญาของเรานี่เอง

บัดนี้ เราหยุดแล้วจากนิวรณ์ ๕ คือ ราคะ ความกำหนัดยินดีในการบริโภคกามเสพกาม เราหยุดแล้วจากความอาฆาต ความพยาบาท ความปองร้าย ความคิดร้าย เบียดเบียนผู้อื่น และสัตว์โลกทั้งปวง เราหยุดแล้วจากความฟุ้งซ่านในอารมณ์อันสุนทรีย์ อารมณ์อันน่ารักน่าพอใจทั้งหลายทั้งปวง เราหยุดแล้วซึ่งความหดหู่ ความท้อแท้ ความง่วงหาวนอน ความเกียจคร้าน รำคาญใจ เราหยุดแล้วจากความระแวง ความสงสัย ความไม่ปลงใจเชื่อ

เพราะเราดับนิวรณ์ ๕ ดังกล่าวได้นี่เอง เราจึงมีจิตใจสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ ได้อำนาจฌาน ๑-๒-๓-๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถือกำเนิดเป็นพระพรหม ในพรหมโลก ๑๖ ชั้น คุณธรรมดังกล่าว ทำให้เราอิ่มใจ สุขใจ สบายใจ ว่าเรามีพรหมโลกเป็นที่พึ่งอาศัยหลังความตาย

การทำบุญ ทำทาน
ย่อมเป็นการส่งเสริม การปฏิบัติจิตให้บรรลุธรรมเร็วขึ้น
เป็นบารมีหนึ่งในสิบทัศ ที่ต้องสะสม เพื่อให้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน นั้นแล
การทำบุญนั้นจะต้องทำจิตใจบริสุทธิ์ จะต้องทำด้วยความศรัทธา
ผลสะท้อนมันสะท้อน มันจะเกิดขึ้นเกินความคาดหมาย

เรื่อง นายสุมนมาลาการ และ นางขุชชุตตรา

นายสุมนมาลาการ เป็นช่างดอกไม้ เขาเป็นผู้อุปัฏฐากเศรษฐีทั้ง ๓ อยู่เป็นนิจ ครั้นเห็นเศรษฐีถวายภัตตาหารแด่สมเด็จพระบรมศาสดา ก็บังเกิดความศรัทธาเลื่อมใส ใคร่จะถวายบ้าง จึงกล่าวกับเศรษฐีว่า "นายท่าน ข้าพเจ้าได้อุปัฏฐากท่านตลอดมาเป็นเวลาช้านาน บัดนี้ข้าพเจ้าจะถวายอาหารแก่พระศาสดาบ้าง ขอท่านได้ให้โอกาสแก่ข้าพเจ้าสักวันเถิด" เศรษฐีจึงพูดว่า "ท่านจงนิมนต์พระบรมศาสดาเสวยพรุ่งนี้เถิด" นายสุมนมาลาการ จึงตระเตรียมอาหารถวายไว้พร้อม

ในครั้งนั้นพระเจ้าอุเทนได้พระราชทานทรัพย์ ๘ กหาปนะ เป็นค่าดอกไม้แก่นางทาสีชื่อขุชชุตตรา ซึ่งไปซื้อดอกไม้จากนายสุมนมาลาการ เพื่อเตรียมไปถวายแด่พระนางสามาวดีมเหสีของพระองค์ทุกวัน วันนั้นนายสุมนมาลาการ จึงกล่าวกับนางขุชชุตตราที่ไปรับดอกไม้ว่าเราได้นิมนต์พระศาสดาไว้แล้ว วันนี้เราจะบูชาดอกไม้แด่พระพุทธองค์ ขอเจ้าจงช่วยเหลือเราในการเลี้ยงพระพุทธองค์พร้อมด้วยเหล่าสาวกและอยู่ฟังธรรมเทศนาก่อนเถิด แล้วจึงค่อยรับดอกไม้กลับไป นางว่าก็ได้ และได้อยู่ช่วยเป็นธุระในการถวายภัตตาหารไทยทานแก่พระภิกษุสงฆ์ เสร็จแล้วพระบรมศาสดาก็ทรงอนุโมทนาทานแล้วก็แสดงพระธรรมเทศนาโปรด เมื่อแสดงจบลงแล้วนางขุชชุตตราก็บังเกิดดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นอุบาสิกาผู้นั่ง

ใกล้พระรัตนตรัย

เสร็จแล้ว นางก็รีบซื้อดอกไม้ไปถวายพระนางสามาวดี เมื่อก่อนเคยซื้อ ๔ กหาปนะอีก ๔ กหาปนะเก็บไว้เป็นของตน แต่วันนั้นนางซื้อไปทั้ง ๘ กหาปนะ นำไปถวายพระนางสามาวดี เมื่อพระนางได้รับดอกไม้จากนางขุชชุตตราแล้ว เห็นว่ามากผิดปรกติจึงถามว่า “พระราชาอุเทนพระราชทานค่าดอกไม้เป็น ๒ เท่าจากเมื่อก่อนหรือ” “หามิได้พระแม่เจ้า” นางกราบทูล “ถ้าเช่นนั้น เหตุใดจึงได้ดอกไม้มากกว่าเดิม ๒ เท่า” นางกราบทูลว่า “วันก่อนๆหม่อมฉันได้ทุจริตยักยอกเงินไว้ ๔ กหาปนะ ซื้อดอกไม้เพียง ๔ กหาปนะ” แล้วทำไมวันนี้เธอไม่ทุจริตยักเอาไว้อีกละ” “หม่อมฉันได้ฟังธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เกิดความละอายบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้ากระทำบาปอีกทั้งต่อหน้าและลับหลัง เพราะมาทราบความจริงจากพระพุทธองค์ว่า บาปให้ผลเป็นทุกข์ บุญให้ผลเป็นสุข ใครรักสุขเกลียดความทุกข์แล้วไซร้ จงหยุดบาปทั้งปวงเถิด”

พระนางสามาวดีพอได้ฟังว่า นางขุชชุตตรา ได้ธรรมแล้ว มีดวงตาเห็นธรรมกลับใจจากบาปเป็นบุญ ก็ใคร่ที่จะได้ฟังธรรมนั้นบ้าง จึงกล่าวว่า “ดีแล้วที่เธอละบาป มีความละอายบาป ขอให้เธอจงแสดงธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสดีแล้วนั้นแก่เราบ้าง” “ถ้าเช่นนั้นขอพระแม่เจ้าจงให้หม่อมฉันได้อาบน้ำ ชำระร่างกายให้สะอาดก่อนแสดงธรรมเถิด”

พระนางสามาวดี จึงให้อาบน้ำหอม ๑๖ หม้อ และประทานผ้าเนื้อดี ๒ ผืน นางรับเอามานุ่งผืนหนึ่ง ห่มผืนหนึ่ง ทั้งปูอาสนะ และ

นำพัดมาให้อันหนึ่งแล้วทรงเรียกนางรับใช้ ๕๐๐ คนของนาง เข้ามาเพื่อฟังธรรมด้วย

แล้วนางขุชชุตตรา ก็แสดงธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาจากพระโอษฐ์พระบรมศาสดา เมื่อแสดงจบลงพระนางสามาวดีพร้อมบริวารได้ดวงตาเห็นธรรมอย่างนางขุชชุตตรา ด้วยความปีติ ความอิ่มใจ ความสุขใจ หลังจากได้ฟังธรรมจากนางขุชชุตตราแล้ว

พระนางสามาวดีจึงกล่าวว่า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขอนางขุชชุตตรา อย่าได้กระทำการอันเศร้าหมองต่ำต้อยอีกเลย ขอตั้งให้นางขุชชุตตราเป็นอาจารย์ของพวกเรา มีหน้าที่ไปสดับพระธรรมคำสอนจากพระบรมศาสดา แล้วจงจดจำมาแสดงให้แก่พวกเราฟังเถิด

ด้วยคุณธรรมคือศรัทธา ศีล จาคะ สุตะ ปัญญา หิริ โอตตัปปะ ของนางขุชชุตตรา พระนางสามาวดี และเหล่าบริวาร ๕๐๐ หลังความตายก็ได้ไปเกิด ณ สวรรค์อันเป็สุขยิ่งแล และนายสุมนมาลาการ หลังความตายแล้วก็ไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสวรรค์แล

ฉะนั้น ขอให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ สุขอย่างยิ่งในแดนนิพพาน เมื่อตนมีความศรัทธา ศีล จาคะ สุตะ ปัญญา หิริ โอตตัปปะ เป็นคุณธรรมประจำใจแล้ว ก็ขอให้ปลอดโปร่ง สบายใจ อิ่มใจ สุขใจได้เลยว่า เราพ้นแล้วจากอบาย คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มีสวรรค์เป็นที่พึ่งหลังดับจิต เมื่อเราละนิวรณ์ ๕ ได้ด้วยก็มี พรหมโลก เป็นรางวัล เป็นที่พึ่งหลังความตาย

จะรู้ว่ามีศีลหรือไม่ ต้องอยู่ใกล้ชิด จะรู้ว่ามีสมาธิหรือไม่ ต่อเมื่อมีภัย

- การจะทำอะไรก็ดี จงทำด้วยความสงบ อย่าทำด้วยอารมณ์แห่งความร้อน เพราะการทำด้วยอารมณ์แห่งความร้อนนั่นแหละ มันจะพาไปสู่ทางหายนะ เมื่อเราเกิดอารมณ์ร้อน เราจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จงอย่าทำ นั่งให้จิตใจสบายเสียก่อน ปัญญาก็เกิด เมื่อเกิดปัญญาแล้วจะทำสิ่งนั้นไปได้โดยสะดวก
- ก่อนนอนก็ดี ตื่นเช้าก็ดี เรานั่งสวดมนต์แผ่เมตตาถึงพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก ทุกรูปทุกนามจงเป็นสุขเถิด เราท่องอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทุกๆ วันแล้ว จงดูซิว่า การติดต่อการงานของเรามันจะเป็นอย่างไร รับรองว่าไปไหนคนจะเกลียดน้อย นี่แหละคือเสน่ห์
- ระหว่างเราทำบุญ เราไม่ต้องคิดอะไร จงอธิษฐานในการทำบุญนั้นว่าสิ่งนี้ข้าฯทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ขอให้ข้าฯ พ้นทุกข์ ขอให้การกระทำของข้าฯสนองข้าฯ ในชาตินี้หรือชาติหน้าเถิด การทำบุญเราไม่จำเป็นจะต้องทำด้วยการหวังผลในปัจจุบันและอนาคตกาล

หลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

- พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต
- พึงสละอวัยวะทั้งทรัพย์-อวัยวะ แม้ชีวิต เพื่อรักษาธรรม

๗. มรณสติ

มรณสติภาวนา แปลว่า การระลึกนึกคิด ตรึกตรองถึงความตายเป็นอารมณ์ ธรรมชาติของสัตว์โลกล้วนแต่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นสิ่งธรรมดา ที่ใครๆ ไม่สามารถหลบหลีก หลีกหนี หนีพ้นไปได้เลย แต่เมื่อความตายกำลังจะมาเยือน ความตายกำลังเข้ามาใกล้ ความตายกำลังจะมาถึงก็ดิ้นรนร้องเอะอะโวยวาย ไม่ต้องการให้ความตายมาถึงตนและคนที่ตนรักจะพยายามทุกวิถีทางที่จะปกป้องคุ้มครองไม่ให้ตนและคนรักต้องตายแต่อนิจจัง ในที่สุดทุกๆ ชีวิตก็จะถึงจุดเหมือนกันหมดคือความตายอย่างชนิดที่ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟื้นไม่มี หนีไม่พ้น หลบไม่ได้ ไม่ว่าพระราชา เศรษฐี ยาจกขอทาน สมณะ ชี พราหมณ์ ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน ทุกเหล่าทุกอาชีพ รวมทั้งสัตว์เดรัจฉานทุกชนิด ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ชีวิตสัตว์โลกเปรียบเสมือนภาชนะดิน ซึ่งล้วนมีความแตกสลายในที่สุด ปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า ชีวิตนี้มีอายุน้อยนัก จะผัดเพี้ยนกับมฤตยู (ความตาย) อันมีกองทัพใหญ่นั้นไม่ได้เลย

เมื่อถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีผู้ป้องกันได้ เมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกันได้ เมื่อความตายมาเยือน ทรัพย์สักนิดหนึ่งก็เอาติดตัวผู้ตายไปไม่ได้ ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า

ความเป็นไม่ยั่งยืน ความตายมันยั่งยืน ตัวเราจะพึงตายเป็น

แท้ ชีวิตของคนเรามีความตายเป็นที่สุด ความเป็นของเรามันไม่เที่ยง ความตายของเรามันเที่ยงแล้ว ร่างกายนี้อยู่ได้ไม่นานหนอ ครั้นปราศจากวิญญาณแล้ว เขาทิ้งมันแล้ว มันจักนอนทับแผ่นดิน เหมือนกับท่อนฟืนละหนา หาประโยชน์ไม่ได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มันมีเกิดขึ้นและเสื่อมไปหนอ เป็นธรรมดาของมันละ มันทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแล้วดับไป ความเข้าระงับแห่งสังขารทั้งหลายเหล่านี้แลมันเป็นสุขละ สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มันทั้งหลายตายอยู่แล้ว มันทั้งหลายตายแล้วด้วย มันทั้งหลายจักตาย ตัวเราจักตายอย่างนั้นนั่นเทียว ความสงสัยในเรื่องตายนี้ไม่มีแก่เราละ

วันเดือนปีผ่านไปอย่างไม่เลือนเหลียวหลังมาเยือนเธอเลย หมู่ภราดรเคยคิดไหมว่าเธอกำลังก้าวเท้าเข้าหามฤตยู คือ ความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เมื่อเป็นเช่นนี้เธอจะมัวบ้าคลั่งกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระให้มากไปทำไม ในเมื่อสิ่งที่มันเป็นภาระหนักคือ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ กรรมซึ่งกดเธอให้จมอยู่ในกองทุกข์อยู่ตลอดเวลา พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนเสมอว่า อย่าปล่อยวันเวลา แม้น้อยหรือมากให้ล่วงเลยไป โดยปราศจากประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

วันคืนไม่เคยคอยท่าใคร เพราะฉะนั้น เธอควรจะทำอะไรให้ดีที่สุดในขณะนี้ และวินาทีที่จะมาถึงนี้ สิ่งนั้นก็คือการยกจิตใจของตนให้สละ ละ วางเฉยต่อสรรพสิ่งใดๆ ในโลกนี้ซึ่งไม่ใช่ของเราหรือของใครๆ

มองทุกสิ่ง ทุกอย่าง เป็นของว่าง ยอมปล่อยวาง อัตตา พาสุขสันต์
พ้นจากทุกข์ โทษภัย ได้เฉียบพลัน หมดโมหันธ์ หายสะดุ้ง ไม่นุงนัง
ว่างกับวุ่น อยู่ชิด ติดต่อกัน เมื่อว่างพลัน วุ่นสลาย หายสาปสูญ
เมื่อมีวุ่น ความวาง สิ้นเค้ามูล มืดดับสูญ สว่างจ้า เข้ามาแทน
อวิชชา เป็นด่าน ผ่านความมืด ตัณหาเป็น ดุจพืช หลายหมื่นแสน
กรรมชั่วดี ที่ทำ เป็นเขตแดน ประดุจแกน จักรหมุน ให้วุ่นวาย
ในโลกนี้ ดีอะไร ใครรู้บอก ดีไม่หลอก สัจธรรม เลิศล้ำหลาย
สุขอะไร ใครว่าสุข ทุกข์ไม่คลาย กามทั้งหลาย ที่ว่าสุข แต่ทุกข์นาน
มากอะไร ในพื้น พิภพโลก มากทุกข์โศก กายใจ ในสงสาร
เบื่ออะไร ที่เบื่อ เหลือรำคาญ เบื่อสังขาร เกิดตาย วุ่นวายคน
ติดอะไร ติดอยู่ น้อยคนหลุด ติดสมมุติ ความใคร่ สิ่งไร้ผล
ร้อนอะไร ใหญ่หลวง เผาปวงชน ร้อนความจน ตัณหา ยิ่งกว่าเพลิง
มืดอะไร มืดมัว ทั่วพิภพ มืดตลบ โมหันธ์ มันเถลิง
ทุกข์อะไร ใจสลด หมดร่าเริง ทุกข์ยุ่งเหยิง ขันธ์ห้า อุปาทาน
สุขอะไร ไกลทุกข์ เป็นสุขเลิศ สุขประเสริฐ สุขสงบ จบสถาน
แพ้อะไร แพ้ง่าย จนวายปราณ มัจจุมาร ความตาย พ่ายทุกคน
หลีกอะไร ไกลมาก ไม่อยากเห็น หลีกของเหม็น ของพาล รานเหตุผล
หนาอะไร ในหล้า ทั่วสากล รักตัวตน ทั้งผอง ของชอบใจ
หนาอะไร หนาแน่น แสนจะหนา หนาตัณหา กิเลส อนุสัย
แก้อะไร แก้ยาก ลำบากใจ แก้อาลัย ร้อยรัด มัดอุรา
ชนะอะไร ท่านว่า ชนะทั่ว ชนะชั่ว ใจตน พ้นทุกขา
มีอะไร เหลืออยู่ คู่โลกา เหลือนามตรา ชั่วดี มีอยู่แล.

ความตายของสัตว์โลกแบ่งออกได้ ๔ ประเภท

๑. **สมุจเฉทมรณะ** ความตายชนิดที่ไม่เกิดชั่วนิรันดร์ คือ ความตายของผู้สำเร็จ เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งเรียกว่าสมุจเฉทมรณะแปลว่า ตายขาดตอน ไม่กลับมาเกิดอีก ซึ่งบางครั้งเรียกว่า "นิพพาน"

๒. **ขณิกมรณะ** แปลว่าการตายเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งหมายถึง เมื่อหายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วหยุด ไม่หายใจเข้าก็ตาย กินอาหารแล้วหยุดกินก็ตาย ดื่มแล้วหยุด ไม่ดื่มน้ำอีกก็ตาย จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป แตกไป สลายไป แล้วก็เกิดจิตดวงใหม่เกิดขึ้นแทนตั้งอยู่แทน และดับไป การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการแตกดับไป

นี่คือชนิดมรณะ การตายชั่วคราว การตายบางครั้ง บางโอกาส หรือเวลาใดร่างกายมีอุตุ ไออุ่น

ชีวิตก็ดำรงอยู่ แต่เวลาใดร่างกายเย็นลง อุตุดับลง ชีวิตก็ดับไป ตายไป แต่เพราะไออุ่นมีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่ มีการดับไปต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจึงตั้งอยู่ได้ชั่วคราว

๓. **กาลมรณะ** แปลว่าการตายที่ถึงเวลาสิ้นบุญ สิ้นกรรมเก่า สิ้นอายุของสัตว์โลกนั้นๆ ร่างกายก็จะดำรงอยู่ต่อไปไม่ได้ ร่างกายอันเกิดจากกรรมเก่าบุญเก่าก็จะแตกสลายสิ้นไป หมดไป แต่เพราะยังไม่สิ้นกรรมใหม่คือกุศลกรรมและอกุศลกรรม ชีวิตจึงยังท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารต่อไปอีก ยังไม่สิ้นสุดการเกิดแก่เจ็บตาย

๔. **อกาลมรณะ** แปลว่าการตายที่ยังไม่หมดบุญ ไม่หมดกรรมเก่ายังไม่สิ้นอายุขัย แต่เพราะอกุศลกรรมบางชนิดมาตัดรอนอายุทำให้ประสบอุบัติเหตุทำให้ร่างกายต้องแตกดับก่อนถึงกาลมรณะ เช่น ถูกคนฆ่าตาย ถูกรถทับตาย ถูกฟ้าผ่าตาย ฆ่าตัวตาย งูกัดตาย แผ่นดินถล่มทับตาย ถูกทำร้ายตาย ถูกผี ปีศาจ อสุรกายฆ่าตาย ฯลฯ

การตายก่อนถึงกาลมรณะแบบนี้ ยังมีโอกาสที่จะช่วยให้รอดตายได้ หากได้ทำพิธีถูกต้อง โดยผู้รู้ นักบุญ นักบวช ผู้ทรงคุณธรรมอันประเสริฐ ชาวบ้านเรียกว่า สะเดาะเคราะห์ หรือ ทำพิธีต่ออายุ เช่น การบวชถือศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ การปล่อยนก ปล่อยปลา ปล่อยเต่า หรือสัตว์นานาชนิด การทำบุญสังฆทาน การเจริญพุทธมนต์ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การบังสกุลเป็น บังสกุลตาย เป็นต้น

ดังตัวอย่างเรื่อง อายุวัฒนสามเณร

วันหนึ่ง บิดา มารดาพาท่านไปหาพระพุทธองค์เมื่อเกิดได้ไม่กี่เดือน เมื่อบิดาลาพระพุทธองค์ ท่านก็กล่าวให้พรว่า “ทีฆายุโก โหตุ” แปลว่า ขอเธอจงมีอายุยืนนาน พอมารดาเข้าลาพระพุทธองค์ก็ให้พรว่า ทีฆายุโก โหตุ ตอนท้าย บิดามารดาให้ลูกชายกราบลาพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ก็หยุด ไม่ให้พรอะไร ท่านกลับนั่งนิ่งเฉย สองผัวเมียแปลกใจ จึงถามว่า เมื่อกระผมสองผัวเมีย กราบลาพระพุทธองค์ ก็ให้พรว่า ขอเธอจงมีอายุยืนยาว แต่พอเกล้ากระผมให้ลูกชายลา

พระพุทธองค์กลับทรงนิ่งเฉย ไม่ให้พรอะไร มีเหตุผลอะไร จะพึงเกิดแก่บุตรชายของกระหม่อมฉันทั้งสองหรือพระพุทธเจ้าข้า

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า เพราะบุตรชายของเธอจะตายภายใน ๗ วันนี้ ตถาคตจึงไม่กล่าวให้พร อายุยืนยาวนาน สองผัวเมียได้ฟังแล้ว เกิดความวิตกกังวลกลัว ขอให้พระพุทธองค์ทรงมีเมตตาช่วยเหลือ พระองค์จึงสั่งให้ไปปลูกโรงพิธีกลางลานบ้าน แล้วให้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ไปนั่งล้อมเด็ก จากนั้นก็ให้อาราธนาพระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ให้ครบ ๗ วัน ๗ คืน

พอครบวันที่ ๗ อันเป็นวันตายของเด็ก เพราะยักษ์จะมาเอาชีวิตในวันนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงเสด็จมาเอง พระพุทธองค์เสด็จมาพระพรหม เทวดาผู้ใหญ่ก็มามาก ยักษ์คู่ศัตรูก็ไม่เข้าไปถึงเด็ก พอครบเวลา หมดเวลาที่จะมาเอาชีวิต ยักษ์ทำอะไรไม่ได้ เด็กก็รอดชีวิต

เพราะธรรมดาของกรรม เมื่อถึงเวลาแตกดับแล้ว เอาตัวไปไม่ได้ ถือว่ามีบุญหนัก ศักดิ์ใหญ่ ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ พระพุทธองค์จึงให้พรแก่เด็กว่า **"ทีฆายุโก โหตุ"** ขอให้เธอจงมีอายุยืนยาวนานเทอญ

ต่อมา พอเด็กอายุได้ ๗ ขวบ บิดามารดาก็จัดการให้บวชเป็นสามเณรและก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ และท่านก็มีอายุยืนนานถึง ๑๒๐ ปี จึงได้ชื่อว่า "อายุวัฒนสามเณร"

พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้พุทธสาวก

- บูชาพระองค์ ด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ไม่ใช่บูชาด้วยอามิส (สิ่งของ)
- ยึดพระธรรม เป็นสรณะ ไม่ใช่ยึดตัวบุคคล
- วัตถุบำรุงวัตถุ ปฏิกูลบำรุงปฏิกูล ตายแล้ว มีแต่จิตวิญญาณไป สังขารนี้ ก็เน่าเปื่อยอยู่กับโลก สลายเป็นของโลกไป

ประโยชน์ของมรณสติ

ประโยชน์ของการระลึกถึงความตาย ทำให้เกิด

๑. ความเป็นผู้ไม่ประมาท ไม่เผลอ ปล่อยให้ขาดสติ

๒. ความเป็นผู้กระตือรือร้นที่จะกระทำตนให้บริสุทธิ์ไร้ราคีสิ่งเศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ทางกาย วาจา ใจ

๓. ความเป็นผู้ขวนขวายกระทำตนให้สมบูรณ์ในศีล สมาธิปัญญา

๔. ความเป็นผู้มักน้อยสันโดษ สงบ สันติ ไม่ยินดี ยินร้าย ต่อลาภ ยศ สรรเสริญ เกียรติ กาม โลกธรรม ๘

๕. ความเป็นผู้หมดความอาลัยอาวรณ์ไม่ติดใจยึดมั่นกับรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์และสิ่งทั้งปวงในโลก

๖. ความเป็นผู้ต้องการ หลุดพ้นจากนิวรณ์ คือ ราคะ พยาบาทความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ความหดหู่ ท้อแท้หมดกำลังใจ และความระแวงสงสัย ไม่ปลงใจเชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๗. ความเป็นผู้ต้องการทำลายกิเลส ๑๕๐๐, ตัณหา ๑๐๘, อุปาทาน ๔, มิจฉาทิฐิ ๖๒, กรรม ๑๒ ให้หมดไปจาก กาย วาจา ใจ

๘. ความเป็นผู้ต้องการหลุดพ้นจาก ทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตราย และต้องการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด

๙. ความเป็นผู้ต้องการความสุข ความสงบเย็นที่แท้จริง คือ พระนิพพาน

๑๐. ความเป็นผู้แสวงหา อริยสัจจะ ๔ คือ อะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ และอะไรคือหนทางแห่งความดับทุกข์

สรรพสัตว์ ไม่สามารถกำหนดนิมิตหมายได้ ๕ ประการ

๑. กำหนดไม่ได้ว่าจะมีชีวิตยาว-สั้นเพียงใด

๒. กำหนดไม่ได้ว่าจะตายด้วยโรค-ภัยอย่างใด

๓. กำหนดไม่ได้ว่าจะตายเมื่อใด เวลาใด

๔. กำหนดไม่ได้ว่าจะตาย ณ สถานที่ใด

๕. กำหนดไม่ได้ว่าจะต้องไปสู่ภพภูมิใด

๘. กายคตาสติ

กายคตาสติภาวนา แปลว่า การระลึกนึกคิด ตรึกตรองถึงภายในกาย ขันธ์ในขันธ์ สังขารในสังขาร กล่าวคือ การแยกกายออกเป็น ๓๒ ชิ้น ได้แก่ ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, กระเพาะ, ปอด, ไส้น้อย, ไส้ใหญ่, อาหารใหม่, อาหารเก่า, ดี, เสมหะเสลดข้น, โลหิต, หนอง, เหงื่อ, มันข้น, น้ำตา, มันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, ไขข้อ, เยื่อในศีรษะ, อุจจาระ, โดยให้ภาวนา ดังนี้

อาการ ๓๒ (คำกลอน)

อิมัสมิง กาเย เกสา คือ ผม อย่าได้ชื่นชม ว่าผมโสภา ทั้งเก้าล้านเส้น
ย่อมเป็นอนัตตา ครั้นแก่ชรา กลับขาวน่าชัง

โลมา คือ ขน งอกทั่วตัวตน ก็เป็นอนิจจัง ได้เก้าโกฏิเส้น ล้วนเป็น
อสุภัง น่าเกลียดน่าชัง อย่าชมว่าดี

นะขา คือ เล็บ ถอดหักมักเจ็บ ว่าลิ้นกระลี ทั้งยี่สิบทัศ วิบัติอัปรีย์
แก่นสารไม่มี วิปริตสาฑาล

ทันตา คือ ฟัน สามสิบสองอัน ใช่แก่นใช่สาร คลอนคลุกงุกงัน
หลุดหักสาฑาล ไม่ตั้งอยู่นาน ควรแต่อนิจจา

ตะโจ คือ หนัง เปื่อยเน่าพองพัง ทั่วทั้งกายา ถ้าจะม้วนเข้า
เท่าลูกพุทรา คนอันธพาลา นับถือว่าดี

มังสัง ว่า เนื้อ เปื่อยเน่าบ่มีเหลือ เท่าเส้นเกศี ทั้งเก้าร้อยชิ้น
ในกายอินทรีย์ ตายแล้วเป็นผี รังเกียจ เกลียดอาย

นะหารู ว่า เอ็น เก้าร้อยทำเข็ญ เมื่อยขบสารพางค์ ลุกโอยนั่งโอย
รัญจวนครวญคราง ให้โทษทุกอย่าง อย่าถือว่าดี

อัฐิ กระดูก เส้นรัดมัดผูก สามร้อยท่อนมี ล้วนเป็นอนัตตา อย่าชมว่าดี
แก่นสารไม่มี เครื่องถมแผ่นดิน หาปัญญาไม่ รักใคร่อาจิณ
ที่จะเพิ่มพูน บ่มิได้คิดถึง อวิชชาหุ้มห่อ ผูกรัดมัดรึง
หลงรักตะบึง บ่มิคล้อยถอยหลัง

อัฏฐิมิญชัง เยื่อในกระดูก เพลิงร้อนต้องถูก ละลายไหลหลั่ง เหม็น-
ขึ้นเหม็นเขียว น่าเกลียดน่าชัง ควรคิดอนิจจัง ทุกขังอนัตตา

วักกะ ว่า ม้าม แต่ล้วนไม่งาม โสโครกนักหนา เครื่องเปื่อยเครื่องเน่า

ถมแผ่นพสุธา ครั้นสิ้นชีวา กาแร้งแย่งกิน

หะทะยัง หัวใจ ม้ามปกคลุมไว้ ในอกอาจิณ สิ้นลมระบาย สุนัขขา-กากิน เครื่องเน่าทั้งสิ้น ไม่เหลือสักอัน

ยะกะนัง ว่า ตับ เป็นชิ้นประทับ กับหว่างนมนั้น กำหนดโดยสี สีแดงแสงฉัน เครื่องเน่าทั้งนั้น ในกายอินทรีย์

กิโลกะมัง พังผืด นั้นเล่า พระสรรเพชญเจ้า กำหนดโดยสี เหมือนทุกุลพัสตร์ ที่ผ้าพอดี เก่าเก่าเศร้าสี มิสู้งามตา เป็นเครื่องสาธารณ์ อาหารแร้งกา ควรคิดอนิจจา อย่าได้ละวาง

ปิหะกัง ว่า พุง จงตั้งจิตมุ่ง อย่าเหินอย่าห่าง เอาเป็นกรรมฐาน อย่าได้ละวาง พุงมีสี่อย่าง ดอนคนที่สอ สัณฐานพุงนั้น เหมือนสีโคมอ อาศัยอยู่ต่อ ที่ท้ายดวงใจ

ปับผาสัง ว่า ปอด เอาปัญญาสอด ส่องลงภายใน ให้เห็นอนิจจัง ประจักษ์แจ่มใส สีปอดนั้นไซร้ แดงแดงสำราญ สามสิบสองชิ้น ติดกันสัณฐาน เหมือนขนมหวาน ตัดชิ้นเสี้ยวเสี้ยว

อันตัง ไส้ใหญ่ เป็นสายยาวเรียว เป็นขดลดเลี้ยว ยี่สิบแปดขด ไส้ชาย-กำหนด สามสิบสองศอก ว่ายืดยาวออก ว่าไส้สตรี ไส้หญิง-สั้นกว่า สี่ศอกโดยมี กำหนดโดยสี เหมือนฉาบปูนขาว เบื้องบนนั้นยาว ตลอดลำคอ เบื้องต่ำนั้นต่อ ทวารเบื้องใต้

อันตะคุณัง ไส้น้อยกำหนด รัดขดไส้ใหญ่ บางทีรัดได้ บางทีโยนยาน

อุทะริยัง อาหารใหม่ เข้าสู่ในไส้ เหมือนได้เข้าสาร

กะรีสัง อาหารเก่า ลงตามทวาร เหม็นพ้นประมาณ รังเกียจเกลียดชัง

ปิตัง ว่าดี เขียวเขียวโดยสี ดีมีสองอย่าง อย่างหนึ่งดีฝัก ซึมซาบ-

สารพางค์ ดีทั้งสองอย่าง อสุจิอสุภัง

เสมหัง เสลดข้น เป็นไขไหลล้น น่าเกลียดน่าชัง ท่านผู้บัณฑิต ควรคิดอนิจจัง เสลดนี้ปิดปัง อยู่บนอาหาร

ปุพโพ ว่า หนอง เกิดแต่พุพอง เปื่อยเน่าทุกประการ

โลหิตัง คือ เลือด เหลวไหลซาบซ่าน ทั่วกายทวาร สีแดงดังชาด เลือดข้นนั้นไซร้ พอได้เต็มบาตร เป็นอาโปธาตุ ขังอยู่ในท้อง ทับท่วมหัวใจ ตับไตทั้งผอง พึงระลึกตรึกตรอง ให้เป็นอนัตตา

เสโท คือ เหงื่อ ซาบอยู่ในเนื้อ ทั่วทั้งสรีรา ต้องร้อนไหลหลั่ง เทพัง ออกมา โซมทั่วกายา น่าเกลียดน่าอาย

เมโท มันข้น ซาบอยู่ในตน ทั่วทั้งสารพางค์ สีเหมือนขมิ้น เหลืองอ่อนจางจาง เหม็นสาบเหม็นสาง โสโครกนักหนา

อัสสุ น้ำเนตร โทมนัสเป็นเหตุ ไหลหลั่งออกมา จากคลองจักษุ ทั้งสองซ้ายขวา เป็นท่อธารา หยดย้อยฟูมฟอง

วะสา มันเหลว ต้องร้อนไหลนอง, ปลงสติตริตรอง, ให้เห็นอนัตตา

เขโฬ น้ำลาย ที่เหลวอยู่ปลาย ประเทศชิวหา ข้นอยู่ปลายลิ้น ไหลออกอัตรา เร่งคิดอนิจจา อย่าหลงว่าดี

สิงฆาณิกา น้ำมูก ออกช่องจมูก เห็นน่าบัดสี บ้างขังบ้างไหล มิใช่พอดี โสโครกเต็มที ที่เกลียดที่อาย

ละสิกา ไขข้อ อยู่ที่ข้อต่อ กระดูกร่างกาย เหมือนไขทาเพลา แห่งเกวียนทั้งหลาย อย่าได้มั่นหมาย ว่าเป็นของดี เร่งคิดสังเวช จิตตั้งสังเกต ถึงกายอินทรีย์ ปัญญาส่องมอง ตามครองวิถี โดยพระบาลี ว่าไว้ในสูตร

มุตตัง มูตรเน่า คืออาหารเก่า แบ่งออกเป็นมูตร ยิ่งเก่ายิ่งเหม็น ยิ่งเน่ายิ่งบูด รู้ว่าเป็นมูตร แสยงขนพอง

มัตถะเก มัตถะลุงคัง เยื่อในศีรษะ คือแป้งสำปั้น อยู่ในสมอง ต้อง-ร้อนเมื่อไร เหลวไหลออกนอง อย่าได้คิดปอง ว่าเป็นแก่นสาร เมื่อน้อยเมื่อหนุ่ม หน้าฉ่ำชื่นชุ่ม เห็นงามตระการ ครั้นถึงแก่เฒ่า ปรวนแปรสาฑาล ชั่วถ่อยทุกสถาน เห็นน่าบัดสี ฟันหักแก้มตอบ หน้าตาเว้าวอก เรี่ยวแรงไม่มี ตามืดหูหนัก อัปลักษณ์อัปรีย์ ไม่งามไม่ดี สักสิ่งสักอัน เนื้อหนังหู่เหี่ยว เส้นขึ้นเป็นเกลียว ดุจดังเถาวัลย์ ผมดำกลับหงอก กลับหลอกทุกอัน สิ้นทั้งตัวนั้น ย่อมเป็นอนัตตา

อานิสงส์ หรือประโยชน์ ของการเจริญกายคตาสติภาวนา

๑. ทำให้เป็นผู้มีความอดทนต่อความยินดี (ราคะ) ความไม่ยินดี (โทสะ) และความหลงติดยึดมั่นถือมั่น ได้อย่างดีวิเศษยิ่ง

๒. ทำให้เป็นผู้คลายความหวาดกลัว ความสะดุ้ง ความขี้ขลาด ได้เป็นอย่างดีวิเศษยิ่ง

๓. ทำให้เป็นผู้อดทนต่อความหนาว-ร้อน หิวกระหาย ปวดเมื่อยทุกขเวทนา และคำล่วงเกินของสัตว์ได้เป็นอย่างดีวิเศษยิ่ง

๔. ทำให้เกิดสมาธิ ถึงอำนาจฌาน ๑-๒-๓-๔ ได้ตามปรารถนา

๕. ทำให้เกิดวิชชา สามารถแสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้

๖. ทำให้เกิดวิชชา สามารถได้ยินเสียงทิพย์ เสียงไกลๆได้

๗. ทำให้เกิดวิชชา สามารถกำหนดรู้ใจของสัตว์โลกได้

๘. ทำให้เกิดวิชชา สามารถระลึกชาติปางก่อนได้

๙. ทำให้เกิดวิชชา สามารถรู้การกำเนิด จุติของสัตว์โลกได้ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร

๑๐. ทำให้เป็นผู้หมดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อาสวะทั้งปวง จนสำเร็จพระอรหันต์ได้

๙. อุปสมานุสติ

อุปสมานุสติภาวนา แปลว่า การระลึกนึกคิดถึง ความสงบระงับอย่างยิ่งเป็นอารมณ์ การระลึกนึกถึงความว่างเปล่า ความสูญจากกิเลส ตัณหาอาสวะเป็นอารมณ์ หรือการมีพระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาพที่สูญจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ขันธ์ ๕ และอวิชชาเป็นอารมณ์ เป็นความสงบระงับอย่างยิ่ง เป็นความสุขสบาย ปลอดโปร่งอย่างยิ่ง เป็นสภาพจิตที่ไร้ความนึกคิดปรุงแต่งใดๆ ทั้งปวง เหลืออยู่แต่สภาพรู้อันบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสอาสวะเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

หลักการปฏิบัติ อุปสมานุสติภาวนา

๑. เมื่อสัทธรรมความจริงโดยปรมัตถ์ว่า สิ่งทั้งปวง คือ ขันธ์ ๕ (ร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) โดยมีอายตนะ ๑๒ (ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายสัมผัส ใจกับธรรมารมณ์) การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย โลกนี้คือโลกมนุษย์และโลกหน้า คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน สวรรค์

พรหมโลก สิ่งทั้งหลายและภพภูมิทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็น **อนิจจตา** คือ มีสภาพไม่เที่ยงแท้ ไม่มั่นคงถาวรตั้งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป

จึงเป็นเหตุให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด ความรักใคร่ ความพอใจ ความยินดี คลายความเพลิดเพลิน ความรัก ความหวังต่างๆ จนกระทั่งหมดความปรารถนาอยากเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป จน นิ่งเฉย วางอุเบกขา มีความสงบ ระงับ เยือกเย็นอยู่ได้เพราะหมดสิ้นกิเลส ตัณหา อาสวะ

๒. เมื่อมองเห็นสัทธรรมโดยปรมัตถ์ว่า ขันธ์ ๕ คือร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยมีอายตนะ ๑๒ คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับธรรมารมณ์, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, กามภพ, รูปภพ ทั้งหมดล้วนตกอยู่ในกฎแห่งความจริงของ **ทุกขตา**

ทุกขตา คือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงดังกล่าวนั้นล้วนเป็นทุกข์ ต้องมีวิบัติ ความสูญสลาย ความสูญสิ้น ความแตกดับ ความต้องถูกทำลายจนสูญสิ้นหมดไป

เมื่อสัทธรรมความจริงดังนี้แล้ว จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้คลายความกำหนัด ความรักใคร่ ความพอใจ ความหลงใหล ความมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งทั้งปวงเสียได้จึงเกิดความสงบอย่างยิ่ง ความว่างอย่างยิ่ง ความสุขอย่างยิ่ง ความเยือกเย็นสบายใจยิ่งนัก

นี่คือ การเข้าถึงอุปสมานุสติภาวนา อย่างแท้จริง

๓. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริง โดยปรมัตถ์ว่า ธรรมทั้งปวงคือ

- กุศลธรรม (บุญ ความดี)
- อกุศลธรรม (บาป ความชั่ว)
- อัพยากตธรรม (ไม่ใช่นักบุญ ไม่ใช่บาป คือ รูปฌาน อรูปฌาน)
- กามาวจรธรรม (ธรรมที่ข้องอยู่ ติดอยู่ในรูปกามกามคุณ ๕)
- รูปาวจรธรรม (ธรรมที่ข้องอยู่ ติดอยู่กับรูปฌาน ๑-๔)
- อรูปาวจรธรรม (ธรรมที่ข้องอยู่ ติดอยู่กับอรูปฌาน ๑-๔)
- โลกธรรม ๘ (มีลาภ-เสื่อมลาภ, มียศ-เสื่อมยศ, มีโลกียสุข-ทุกข์โลกีย์ มีสรรเสริญ-มีนินทา)
- กิเลส ๑๕๐๐, ตัณหา ๑๐๘, มิจฉาทิฐิ ๖๒, อุปาทาน ๔, กรรม ๑๒, เวทนา ๓, อาสวะ ๔, โอฆะ ๔, คันถะ ๔, อนุสัย ๗, สังโยชน์ ๑๐

ธรรมทั้งหลายดังกล่าวนี้ล้วนเป็น **อนัตตา** หมายถึงสภาพธรรมทั้งปวงล้วนว่างจากตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ไม่มีตัวตนถาวรชั่วนิรันดร์ สภาพธรรมทั้งปวง ไม่ได้เป็นเราตนของเรา ไม่ได้เป็นของใครๆ

เมื่อจิตเห็นสัทธรรม โดยเข้าถึงอนัตตาแล้วไซร้ จิตย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายราคะ ความกำหนัด ยินดี พอใจ รักใคร่ คลายความหลงมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อคลาย ละ ออกได้แล้ว จิตย่อมเกิดความสงบระงับ สุขสงบเย็นอย่างยิ่ง ว่างเปล่า เบา ปลอดโปร่งอย่างยิ่ง นั่นคือ การเข้าถึงอุปสมานุสติ หรือการเข้าถึง นิพพาน

อารมณ์ในปัจจุบัน

๔. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริง โดยปรมัตถ์ว่า ธรรมทั้งปวงเป็น

ตถตา หรือ ตถัตตา หมายถึง สภาพธรรมทั้งปวง เป็นเช่นนั้นเอง ล้วนมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ ดำรงอยู่ แต่ในที่สุดก็แตกดับไป สลายไป หมดสิ้นไป มลายสูญไป เช่นนั้นเอง หนีความเป็นเช่นนั้นไปไม่ได้

๕. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริง โดยปรมัตถ์ว่า ธรรมทั้งปวงเป็น

ธรรมฐิติตา หมายถึง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ล้วนเป็นธรรมชาติที่ใครจะให้เป็นดังใจปรารถนาทุกประการไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ใครๆ จะควบคุมห้ามปรามไม่ให้เกิด ไม่ให้แตกดับสลาย ไม่ให้พรากจากกันไปย่อมไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติที่ต้องดำเนินไปตามเหตุตามผล ใครๆ จะหยุด ห้ามปรามไม่ได้

๖. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริง โดยปรมัตถ์ว่า ธรรมทั้งปวงเป็น

อิทัปปัจจยตา หมายถึง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ล้วนมีเหตุ-ปัจจัยให้เกิดให้ดำรงอยู่หรือแตกดับสลาย ถ้าเว้นจากเหตุ-ปัจจัยแล้ว ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

ดังนั้นเมื่อสัตว์โลกประกอบด้วย แร่ธาตุ อากาศ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งโลกนี้ โลกหน้า ล้วนเกิดจากการมีเหตุ-ปัจจัยแล้ว เมื่อหมดเหตุ-ปัจจัย หรือสิ้นเหตุปัจจัยแล้ว ย่อมแตกดับ หมดไป สิ้นไป สลายไปในที่สุด

เมื่อจิตเข้าถึงสัทธรรม ความจริง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ล้วนเป็นตถตาเป็นธรรมฐิติตา เป็นอิทัปปัจจยตาแล้ว จิตย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายความราคะ คลายความโทสะ โมหะ ในสิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง จนจิตใจสงบเย็นสุขสบายอย่างยิ่ง ว่างเปล่าเบาสบายอย่างยิ่ง นั่นคือ ธรรมทั้งปวง จนจิตใจสงบเย็นสุขสบายอย่างยิ่ง นั่นคือ การเข้าถึง อุปสมานุสติหรือนิพพานอารมณ์แล้วแล

๗. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริงโดยปรมัตถ์ว่า ธรรมทั้งปวงล้วนเป็น

- **อนิจจตา** คือมีสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร ไม่จีรังยั่งยืน จึงเป็นเหตุให้เห็นสัทธรรมความจริงว่า สิ่งทั้งปวงเป็น
- **อนิมิตตตา** หมายถึง ไม่ว่านิมิตหมายใดๆ ในโลกนี้และโลกหน้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, กามภพ รูปภพ อรูปภพ ล้วนเป็นนิมิตหมายที่ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่จีรังยั่งยืน จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น จนจิตปล่อยวาง คลายละ ความรักใคร่ ความพอใจ ความโกรธเกลียด ความลุ่มหลง ออกได้สำเร็จ จิตก็เป็นสุข สงบเย็นอย่างยิ่ง ไม่มีทุกข์ เศร้าโศก เสียใจใดๆ จิตก็เข้าถึงกระแสนิพพานอารมณ์

ด้วยการเจริญ อุปสมานุสติ นี้แล

๘. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริง โดยปรมัตถ์ว่า สิ่งทั้งปวงมีสภาพ

- **ทุกขตา** คือ เป็นทุกข์ เป็นโทษ มีภัย มีความวิบัติ มีความแตกดับ มีความสลาย มีความต้องการถึงความสูญสลาย สูญสิ้น และดับสูญไปในที่สุด

จึงทำให้เกิดสัทธรรมความจริงขึ้นในใจว่าเป็น

- **อัปปณิหิตตตา** คือ จิตหมดความปรารถนา หมดความอยากได้ อยากเป็น อยากเห็น อยากเวียนว่ายตายเกิด

จิตก็ถึงความสิ้นกิเลส ตัณหา อาสวะทั้งปวง เข้าถึงนิพพานอารมณ์ในปัจจุบัน เพราะเจริญอุปสมานุสติภาวนา นี้แล

๙. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริงโดยปรมัตถ์ว่า สิ่งทั้งปวงล้วนเป็น

- **สุญญตา** หมายถึง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวงล้วนไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ที่ถาวรชั่วนิรันดร์ มีสภาพเป็นธาตุ เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ตั้งอยู่ก็เพราะมีเหตุดับไป สลายไป ก็เพราะเหตุดับ เป็นสุญญตานั่นเอง

๑๐. เมื่อมองเห็นสัทธรรมความจริงโดยปรมัตถ์ว่า สิ่งทั้งปวง

ล้วนเป็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ตถตา ธรรมฐิติตา อิทัปปัจจยตา อนิมิตตตา อัปปณิหิตตตา สุญญตา จึงทำให้เกิด

- **อตัมมยตา** คือ จิตจะเกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ทั้งปวง ไม่ว่าเป็นอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย ก็ไม่สามารถทำให้จิตใจหวั่นไหว โอนเอียงได้ ไม่ว่าเป็นอารมณ์ดี กล่าวคือ จะไม่กระทำทั้งบุญและบาป ไม่ติดทั้งบุญและบาป จิตไม่ติดใจ พอใจ ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นจิตที่พ้นแล้วจากภพทั้งปวง เหนือโลก เหนือวัฏสงสาร หยุดการเวียนว่าย ตาย เกิด อย่างแท้จริง เพราะได้เจริญอุปสมานุสติภาวนา นี้แล

๑๐. อานาปานสติ

อานาปานสติภาวนา แปลว่า การระลึก นึกถึงลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ทำให้มีความเป็นอยู่สุขสบายในปัจจุบัน

พระบรมศาสดา ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ อันผู้ปฏิบัติธรรม เจริญแล้ว พอกพูนแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมได้ผลานิสงส์ ๗ ประการดังนี้

๑. จะได้เสวยพระอรหัตผลในปัจจุบันทันด่วน

๒. จะไม่ได้เสวยพระอรหัตผลในปัจจุบันทันด่วน จะได้เสวยพระอรหัตผลในเวลาใกล้ตาย

๓. ถ้าในเวลาปัจจุบันก็ไม่ได้เสวยพระอรหัตผล ในเวลาใกล้ตาย ก็ไม่ได้อรหัตผล เนื่องจากยังไม่สิ้นสังโยชน์ ๑๐ ในเบื้องสูง ๕ ประการ คือ รูปฌาน อรูปฌาน มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ก็จะได้สำเร็จพระอนาคามี ประเภทอันตราปรินิพพายี

๔. จะได้สำเร็จพระอนาคามีประเภท อุปหัจจปรินิพพายี

๕. จะได้สำเร็จพระอนาคามีประเภท อสังขารปรินิพพายี

๖. จะได้สำเร็จพระอนาคามีประเภท สสังขารปรินิพพายี

๗. จะได้สำเร็จพระอนาคามีประเภท อุทธังโสโต อกนิฏฐคามี

พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ย่อมอยู่ด้วยธรรมอันเป็นสุข คือ อานาปานสติ ดังคำ พระพุทธองค์ ตรัสว่า

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกปริพาชก หรือผู้ถือลัทธิอื่น จะพึงถามพวกเธอทั้งหลายว่าพระสมณโคดม อยู่จำพรรษาด้วยเครื่องอยู่ (วิหารธรรม) ข้อไหนเป็นส่วนมาก เธอทั้งหลายพึงตอบอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระเจ้าทรงอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิ อันประกอบด้วยอานาปานสติภาวนา เป็นส่วนมาก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดยชอบ พึงกล่าวด้วยสมาธิอันประกอบด้วยอานาปานสติว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ของพระพรหมบ้าง ของตถาคตบ้าง ภิกษุยังเป็นเสขะ ยังไม่สิ้นกิเลสตัณหา หากปรารถนาความสุขเกษม ความสงบเย็น ความสุขสบาย ความสิ้นกิเลสอาสวะแล้วไซร้ ควรเจริญอานาปานสติ ภาวนานี้ให้มากๆ ทั้งกลางวันกลางคืน ตลอดเวลาที่ไม่หลับ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และกระทำอะไรๆ อยู่ ก็ให้

เจริญอานาปานสติภาวนาเถิด และพระภิกษุเหล่าใด ที่บรรลุความเป็นพระอรหันต์แล้ว สมาธิภาวนาคือ อานาปานสตินี้ เมื่อเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

"ดูก่อนอานนท์ ธรรมอย่างหนึ่งคือ อานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน (การตั้งสติ) ๔ อย่างให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ อย่างให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์"

วิธีการปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา

พระพุทธองค์ดำรัสว่า...

ดูก่อนอานนท์ สมัยใดภิกษุนักปฏิบัติธรรม หายใจออกยาวก็รู้ชัดว่ามีลมหายใจออกยาวหรือเมื่อมีลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่ามีลมหายใจเข้ายาว เมื่อมีลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็มีสติรู้ว่า ลมหายใจเข้า-ออกสั้น มีสติมั่นคง นิ่งเฉยอยู่ที่ "ฐานจมูก" หรือ ฐานคอ หรือ "ฐานท้อง" เมื่อเธอมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก จนไม่มีความยินดี ความยินร้าย ต่ออารมณ์อื่นๆ ทั้งปวง จิตนิ่งเฉยเป็นเอกัคตาจิต อยู่กับกองลมทั้งปวงได้นี้ชื่อว่า "เห็นกายในกาย" เพราะลมหายใจคือ กายสังขาร

ดูก่อนอานนท์ สมัยใดภิกษุนักปฏิบัติธรรม ตั้งใจ จดจ่อ แน่วแน่ มั่นคง อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก จนเกิดปีติสุข ทั้งลมหายใจเข้า-ออก จิตก็รู้ถึงความสุข ความปีติปราโมทย์เมื่อลมหายใจเข้า-ออก เช่นนี้แล้ว ตถาคตกล่าวว่า ภิกษุนักปฏิบัติธรรม ย่อมพิจารณาเห็น “เวทนาในเวทนา” อันเป็นเวทนาสติปัฏฐาน เพราะความสุข ความปีติอันเกิดจากลมหายใจ เข้า-ออก นี้ เป็นส่วนหนึ่งของเวทนา

ดูก่อนอานนท์ สมัยใดภิกษุนักปฏิบัติธรรม ตั้งใจ จดจ่อ แน่วแน่ มั่นคง อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก จนจิตหยุดความฟุ้งซ่านแล้ว รู้เห็นว่าจิตในจิตของตนยังมีนิวรณ์ ๕, กิเลส ๑๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘, อุปาทาน ๔, มิจฉาทิฐิ ๖๒ และสังโยชน์ ๑๐ อยู่อีก ตถาคตกล่าวว่า ภิกษุนักปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมเห็นจิตในจิต อันเป็นจิตตานุสติปัฏฐาน เพราะหากภิกษุนักปฏิบัติธรรมไม่มีสติสัมปชัญญะ อันเกิดจากอานาปานสติแล้ว ย่อมไม่เห็นจิตในจิตตนว่า มีอาสวะอยู่

ดูก่อนอานนท์ สมัยใดภิกษุนักปฏิบัติธรรม มีจิตตั้งใจ จดจ่อ แน่วแน่ มั่นคง อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก จนเห็นสัทธรรมความจริงว่า กองลมหายใจเข้าออก ล้วนเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) เป็นทุกขัง (ไม่คงทนอยู่นาน) เป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัวกูของกู) ในกองลมทั้งปวง แล้วรู้เห็นความจริงว่า ชีวิตคือทุกข์ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีตัวเราในที่ไหนๆ ไม่มีใครในที่ไหนๆ ตัวเราไม่ได้เกี่ยวข้องกับใครๆ ในที่ไหนๆ, ใครๆ ก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเราในที่ไหนๆ ทุกข์นั้นมีอยู่ แต่ไม่มีเราทุกข์

เหตุแห่งทุกข์คือ กิเลส ตัณหา กรรม อวิชชา มีอยู่ แต่ไม่มีเรากระทำให้เกิดทุกข์

ความดับทุกข์คือ ดับกิเลส ตัณหา กรรม อวิชชา ที่มีอยู่นั้น แต่ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ให้ดับตัวกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ กรรม อวิชชา

หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั้นมีอยู่ คือ

๑. ความเห็นชอบ ๒. ความดำริชอบ
๓. การเจรจาชอบ ๔. การงานชอบ
๕. การเลี้ยงชีวิตชอบ ๖. ความเพียรชอบ
๗. การมีสติชอบ ๘. การมีสมาธิชอบ

แต่ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ประพฤติให้ถึงความดับทุกข์

เมื่อใด ภิกษุนักปฏิบัติธรรม มองเห็นธรรมในธรรม ในกองลมทั้งปวง ตถาคตกล่าวว่าเธอเห็นธรรมนุสติปัฏฐาน เพราะเห็นธรรมทั้งปวงจากกองลมหายใจเข้าและออกแล

อานาปานสติ ง่ายๆ แบบชาวบ้าน

อานาปานสติ คือการระลึกนึกคิด เฝ้ารู้ เฝ้าดูกองลมหายใจเข้าและกองลมหายใจเข้า-ออกแบบง่ายๆ ดังนี้

นักปฏิบัติธรรม จะนั่งก็ตาม จะยืนก็ตาม จะเดินก็ตาม จะนอนอยู่หรือเอนกายอยู่ก็ตาม นั่งห้อยขาอยู่ก็ตาม ให้กำหนดจิตเฝ้ารู้

เฝ้าดู เฝ้าระลึกถึงกองลมหายใจเข้าออก อยู่ตลอดเวลา ตั้งจิตรู้อยู่ที่ฐานจมูก หรือฐานคอ หรือฐานท้องก็ได้ โดยให้เฝ้ารู้ เฝ้าดู ชนิดไม่ยินดี (กำหนัด, ราคะ) ไม่ยินร้าย (โกรธ,ขัดข้อง) ไม่หลงติด ยึดมั่นอารมณ์ สิ่งต่างๆ ภายนอกตัวเรา

เพราะฉะนั้น อานาปานสติภาวนานี้ จึงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกโอกาส ขณะใดที่ท่านว่างจากการพูด การคิด การทำ ก็สามารถภาวนาได้ทุกโอกาส ทั้งนั่งอยู่บนรถโดยสาร นั่งเรือ นั่งรถไฟ นั่งอยู่บนเครื่องบิน ก็ภาวนาอานาปานสติได้ทุกแห่ง ทุกเวลาที่ปรารถนา สุข สงบเย็น

เมื่อนักปฏิบัติธรรม หมั่นภาวนาอานาปานสติ เป็นประจำอยู่ทุกเวลาทุกๆ วัน แล้วไซร้ย่อมได้อานิสงส์ ทันตาเห็นในปัจจุบัน คือ

๑. ทำจิตใจอดทน อดกลั้น ต่อความไม่ยินดี ไม่พอใจ ขัดเคือง ขุ่นเคือง ได้อย่างดีวิเศษยิ่ง

๒. ทำจิตใจเกิดคลายความหวาดกลัว ขลาดกลัว และเกรงกลัวอันตรายทางด้านจิตใจเป็นอย่างดี วิเศษยิ่ง

๓. ทำให้เกิดความอดทน ต่อความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความทุกข์ทรมาน ทางร่างกาย ได้เป็นอย่างดีวิเศษยิ่ง

๔. ทำให้เกิดความอดกลั้น ข่มใจไม่ให้เกิด ความโกรธ ความแค้น เมื่อได้ยินได้ฟังว่า เขาด่าเรา เขาว่าเรา เขาใส่ร้ายป้ายสีเรา เขาสบประมาทเรา เขาดูถูกเหยียดหยามเรา ได้เป็นอย่างดีวิเศษยิ่ง

๕. ทำให้ได้อำนาจฌาน ๑-๔ ได้โดยง่ายดาย ไม่ยากนัก

๖. ทำให้เกิดความเป็นอยู่สุขสบาย สงบเย็น ไม่ปวด ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจใดๆ

๗. ทำให้เกิดญาณ อันเป็นเหตุให้ได้ วิชชา ๓, วิชชา ๘, หรือ อภิญญา ๖ ได้

๘. ทำให้เกิดอาสวะกิเลส ตัณหา อกุศล บาป ธรรมทั้งปวง ถึงความสูญสิ้นไปจากกายใจ ได้ในที่สุด

จึงขอให้นักปฏิบัติธรรม จงเจริญอานาปานสตินี้ให้มากๆ เพราะกระทำได้ง่ายสะดวกและเข้าได้กับบุคคลจริตต่างๆ นิสัยต่างๆ ทุกประเภทแล

อัปปมัญญา ๔

(พรหมวิหารธรรม ๑๖ ห้อง)

อัปปมัญญา เป็น**การเจริญภาวนาพรหมวิหาร ๔ ประการ** คือ

๑. **เมตตา** หมายถึง ความปรารถนาให้สัตว์โลก มีความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า ความสำเร็จ ในชีวิต

๒. **กรุณา** หมายถึง ความสงสาร ปรารถนาให้สัตว์โลกพ้นทุกข์

๓. **มุทิตา** หมายถึง ความพลอยยินดี ชื่นชม อนุโมทนา ในความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า ความสำเร็จ ความรุ่งเรือง ของเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยไม่มีความอิจฉาริษยาใดๆ

๔. **อุเบกขา** หมายถึง การวางใจเป็นกลาง นิ่งเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ต่อการที่สัตว์โลก ประสบความสุข หรือประสบความทุกข์ยากลำบากถือว่าเป็นกรรมของสัตว์โลก

การแผ่เมตตา ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ สรรพวิญญาณทั้งหลายอย่างไม่มีปริมาณนี้มีอานิสงส์มากมาย พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. หลับเป็นสุข

๒. ตื่นก็เป็นสุข

๓. ไม่ฝันร้าย ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ ศัสตราวุธ ไม่กล้ำกลาย
๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว
๙. สีหน้าผ่องใส
๑๐. ไม่หลงใหลไร้สติตาย
๑๑. เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็บังเกิดในพรหมโลก

การแผ่เมตตา

๑. การแผ่เมตตาให้กับตนเอง เพื่อให้เข้าใจว่า เราเองก็เกลียดทุกข์รักสุข เหมือนกับผู้อื่นเช่นกัน โดยภาวนา ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขเถิด
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากความทุกข์เถิด
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากเวรเถิด
อะหัง อัพพะยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากความลำบากเถิด
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากอุปสรรคเถิด
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	รักษาตัวของข้าพเจ้า ให้มีความสุขเถิดฯ

๒. การแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ เพราะสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็รักสุข เกลียดทุกข์ เช่นเดียวกับเรา ฉะนั้นจึงควรแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์ ดังนี้

สัพเพ สัตตา	หมู่สัตว์ทั้งปวง
สัพเพ ปาณา	หมู่สัตว์ที่มีลมปราณทั้งปวง
สัพเพ ภูตา	หมู่ภูติทั้งปวง
สัพเพ ปุคคลา	บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ อัตตะภาวะ ปะริยาปันนา	หมู่สัตว์ที่เกี่ยวข้องกับอัตภาพลมปราณทั้งปวง
สัพเพ อิตถิโย	สตรีทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ ปุริสา	บุรุษทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ อริยา	พระอริยะทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ เทวา	เทพเจ้าทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ วินิปาติกา	หมู่สัตว์นรกทั้งหลายทั้งปวง
อะเวรา โหนตุ	ขออย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย
อัพพะยาปัชฌา โหนตุ	อย่ามีความลำบากซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	อย่ามีอุปสรรคซึ่งกันและกันเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	รักษาตนของตนให้มีความสุขเถิดฯ

๓. การแผ่เมตตาไปตามทิศทางทั้ง ๑๐ ทิศ ให้ภาวนาดังนี้

- **ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศบูรพา จงมีความสุขเถิด

- **ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศอาคเนย์ จงมีความสุขเถิด
- **ทักขิณายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศทักษิณ จงมีความสุขเถิด
- **ทักขิณายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศหรดีจงมีความสุขเถิด
- **ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศประจิม จงมีความสุขเถิด
- **ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศบูรพา จงมีความสุขเถิด
- **อุตรายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศอุดร จงมีความสุขเถิด
- **อุตรายะ อนุทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศอีสาน จงมีความสุขเถิด
- **เหฏฐิมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศเบื้องต่ำ จงมีความสุขเถิด
- **อุปริมายะ ทิสายะ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**
  ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ทิศเบื้องสูง จงมีความสุขเถิด
  อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย

การแผ่เมตตา มีหลายรูปแบบ หลายวิธี ดังต่อไปนี้

การภาวนาเมตตา ๔ ห้อง

๑. **เมตตาในห้องเมตตา** หมายถึง การทำจิตใจของตน ให้พบสุข ให้มีความสุข ความเจริญ ก้าวหน้า และความสำเร็จ ในชีวิตเสียก่อน แล้วมีเมตตา คือ ความปรารถนาดี ที่จะเห็นสัตว์โลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย พบสุข สงบ เจริญ ก้าวหน้า และประสบความสำเร็จเหมือนตน โดยภาวนาเมตตาในห้องเมตตาว่า

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลกมนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกใจเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงมีความสุขกายสุขใจ มีแต่ความสบายจิตสบายใจ มีแต่ความสุขเกษมศานต์ ชั่วนิรันดร์เทอญ"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา เมตตาในห้องเมตตาแล้ว ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้น ๑ ชื่อ **พรหมปาริสัชชา** มีอำนาจ มียศ มีรัศมี มีบริวาร มีอานุภาพ มีศักดามีอายุยืนยาวนานถึง ๑/๓ กัป

๒. **เมตตาในห้องกรุณา** หมายถึง เมื่อตนเองมีความสุข ความเจริญ ก้าวหน้า และประสบความสำเร็จแล้ว แลเห็นสัตว์โลกเพื่อน

ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความทุกข์ ความเดือดร้อน ไม่สบายกายใจ ก็มีเมตตาที่จะช่วยเหลือสัตว์โลก เพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์กายใจ โดยภาวนาเมตตาในห้องกรุณาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้เข่นฆ่าซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัย พิบัติ ทั้งหลายทั้งปวงเทอญ"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา เมตตาในห้องกรุณาแล้ว ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๒ ชื่อ **พรหมปุโรหิตา** มีอำนาจ มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีศักดา มีอายุยืนยาวถึง ๑/๒ กัป

๓. **เมตตาในห้องมุทิตา** หมายถึง เมื่อตนเองมีความสุข ความเจริญ ก้าวหน้า และประสบความสำเร็จแล้ว แลเห็นสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เต็มไปด้วยความอิจฉาริษยา ไม่มีความสุขใจ ก็มีเมตตาที่จะช่วยเหลือสัตว์โลก เพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย หลุดจากความอิจฉา ริษยา ยินดีในความสุข ความเจริญ ความก้าวหน้า สำเร็จซึ่งกันและกัน และไม่อิจฉาริษยากัน แล้วภาวนาว่า

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้อิจฉาริษยาซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงประสบความสำเร็จสมหวัง เจริญรุ่งเรืองในสิ่งที่ปรารถนา จงทุกประการเทอญ"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์ อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา เมตตาในห้องมุทิตาแล้ว ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๓ ชื่อ **มหาพรหมา** มีอำนาจ มียศ มีรัศมี มีบริวาร มีอานุภาพ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๑ กัป

๔. **เมตตาในห้องอุเบกขา** หมายถึง การทำจิตของตนให้มีความสุข ความเจริญ ก้าวหน้า และประสบความสำเร็จแล้ว แล้วมองเห็นว่าสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน ไม่ว่าง ไม่อุเบกขา ก็เกิดจิตเมตตาปรารถนาที่จะเห็นสัตว์โลกมีจิตใจสงบ ว่าง เย็น อุเบกขา สบายจิต สบายใจ ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์กายใจ โดยภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ก่อกรรมสร้างทุกข์ โทษ ภัย เวร ซึ่งกันและกัน ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีแต่

ความสุขกายสุขใจ อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงเห็นความจริงว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเป็นแดนเกิด จึงมีกรรมของตนเป็นทายาท จงมีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ จึงมีกรรมของตนเป็นที่พึ่ง ที่อาศัย ทำดีย่อมได้ดี มีความสุขความเจริญ ทำชั่วยังได้ชั่ว มีความทุกข์ ความเดือดร้อนเฉพาะตนเอง ทำกรรมเช่นใด ก็ย่อมได้รับผลของตนเช่นนั้นเองใครๆ จะก่อกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา เมตตาในห้องอุเบกขาแล้ว ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๔ ชื่อ **ปริตตาภา** มีอำนาจ มียศ มีรัศมี มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๒ กัป

การภาวนากรุณาอีก ๔ ห้อง

๕. **กรุณาในห้องเมตตา** คือ การคิดช่วยตนเองให้หลุดพ้นจากกองทุกข์กายและทุกข์ทางใจ จนไม่มีทุกข์ทางกายใจแล้ว เมื่อพบเจอเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย ไม่มีความสุขกายใจ ก็เกิดความกรุณาสงสาร ปรารถนาดี ที่จะเห็นสัตว์โลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความสุขกาย สุขใจ เช่นตนเอง โดยภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยพิบัติทั้งหลาย จงมีความสุขกายสุขใจ จงมีแต่ความสบายจิต สบายใจ มีความสุขเกษมศานต์ชั่วนิรันดร์เทอญ”

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๕ ชื่อ **อัปปมาณาภา** มีรัศมี มีอำนาจ มียศ มีบริวาร มีอานุภาพมีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๔ กัป

๖. **กรุณาในห้องกรุณา** คือ เมื่อตนเองหมดทุกข์กายใจแล้ว พบเจอะเจอสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย เต็มไปด้วยความทุกข์กายใจ ก็เกิดความกรุณา เอ็นดู สงสาร คิดช่วยเหลือสัตว์โลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ พบความสุขกาย สุขใจ เช่นตนเอง โดยภาวนาว่า...

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน อย่าได้เข่นฆ่าซึ่งกันและกันเลย รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยพิบัติทั้งหลายทั้งปวง ตลอดกาลนานเทอญ”

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็น

ธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๖ ชื่อ **อาภัสสรา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๘ กัป

๗. **กรุณาในห้องมุทิตา** คือ เมื่อตนเองหมดทุกข์กายใจแล้ว พบเจอะเจอสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย เต็มไปด้วยแรงอิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท ซึ่งกันและกัน ก็เกิดความกรุณา คิดช่วยเหลือสัตว์โลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้พ้นจากอิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท พลอยชื่นชม ยินดี เมื่อบุคคลอื่นประสบความสุข ความเจริญ ก้าวหน้า รุ่งเรือง ไม่อิจฉาริษยากันและกันเช่นตนเอง โดยภาวนาว่า...

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน อย่าได้เข่นฆ่าซึ่งกันและกันเลย อย่าได้อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยพิบัติทั้งหลาย จงประสบกับความสุข ความเจริญ ความสำเร็จสมหวัง ดังใจปรารถนาทุกประการเทอญ”

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลก

ชั้นที่ ๗ ชื่อ **ปริตตสุภา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๑๖ กัป

๘. **กรุณาในห้องอุเบกขา** คือเมื่อตนเองหมดทุกข์กายใจแล้ว เห็นสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย ไม่มีสุข เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ไม่สงบ ก็เกิดความกรุณาต้องการเห็นสัตว์โลกเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย พบสุข สงบ เย็น สบายใจเช่นตนเอง โดยภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน อย่าได้เข่นฆ่าซึ่งกันและกันเลย อย่าได้อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยพิบัติทั้งหลาย อย่าได้ก่อกรรม สร้างทุกข์ โทษ ภัย เวร ซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ อย่าได้มีความทุกข์กายทุกใจเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงเห็นความจริงว่า สัตว์โลกมีกรรมของตนเป็นแดนเกิด จึงมีกรรมของตนเป็นทายาท จึงมีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมของตนเป็นที่พึ่ง ที่อาศัย ทำดีย่อมได้ดี มีความสุขความเจริญ ทำชั่วย่อมได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนเฉพาะตนเอง ทำกรรมเช่นใด ก็ย่อมได้รับผลของตนเช่นนั้นเอง ใครๆ จะก่อกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๘ ชื่อ **อัปปมาณสุภา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๓๒ กัป

การภาวนามุทิตา ๔ ห้อง

๙. **มุทิตาในห้องเมตตา** คือ การทำจิตใจของตนเอง ให้หมดปราศจากความอิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาทใครๆ มีแต่จิตใจที่เต็มไปด้วยการพลอยยินดี ชื่นใจในความสำเร็จ ความก้าวหน้า รุ่งเรืองของสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า เมื่อพบเห็นสัตว์โลกไม่มีความสุข ความเจริญก้าวหน้า รุ่งเรือง ประสบความสำเร็จในชีวิต ก็เกิดจิตมุทิตา พลอยยินดีชื่นใจในความสำเร็จ ความก้าวหน้า รุ่งเรืองของสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าแล้วภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงมีความชื่นชมยินดีในความสุข ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ความสำเร็จสมหวังซึ่งกันและกันเถิด อย่าได้มีความอิจฉาริษยา ซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีความสุขกายสุขใจ จงมีแต่ความสบายจิตสบายใจ รักษาตนให้มีความสุขเกษมศานต์รุ่งเรืองก้าวหน้าตลอดไปเทอญ"

เมื่อหมั่นภาวนาเป็นประจำแล้ว ย่อมได้อานิสงส์อันเป็น

ธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๙ ชื่อ **สุภกิณหกา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๖๔ กัป

๑๐. **มุทิตาในห้องกรุณา** คือ เมื่อตนเองหมดความอิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาทผู้อื่นแล้วเห็นสัตว์โลกหลุดพ้นจากกองทุกข์กายใจได้สำเร็จ ก็เกิดจิตมุทิตา พลอยชื่นใจ ยินดีในความหลุดพ้นจากกองทุกข์กายใจของผู้อื่นด้วย แล้วภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงมีความชื่นชมยินดีในความสุข ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ความสำเร็จสมหวังซึ่งกันและกันเถิด อย่าได้มีความอิจฉาริษยา ซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย อย่าได้ลำบากกาย ลำบากใจเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ โทษ เวร ภัย อันตรายทั้งปวง ประสบความสุข ความเจริญ จงทุกประการเทอญ"

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๑๐ ชื่อ **อสัญญีสัตตา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๕๐๐ กัป

๑๑. **มุทิตาในห้องมุทิตา** คือ เมื่อจิตตนเองหมดจากความอิจฉาริษยา มีใจเต็มไปด้วยความชื่นใจ ยินดีในความสำเร็จของสัตว์โลก แล้วเห็นสัตว์โลกมีใจชื่นชมยินดีในความสำเร็จของกันและกัน ก็พลอยยินดีชื่นใจ ในมุทิตาของสัตว์โลก แล้วภาวนาว่า...

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงมีความชื่นชมยินดีในความสุข ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ความสำเร็จสมหวังซึ่งกันและกันเถิด อย่าได้มีความอิจฉาริษยา ซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีความสุขความเจริญก้าวหน้า ความสำเร็จสมหวังซึ่งกันและกันเถิด อย่าได้อิจฉาริษยาซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงมีความสุข ความเจริญก้าวหน้า ความสำเร็จ สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนาในสิ่งที่ดี สมใจปรารถนา จงทุกประการเทอญ”

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการ ในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงเจริญภาวนา กรุณาในห้องเมตตาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๑๑ ชื่อ **เวหัปผลา** มีอำนาจ มีรัศมี มียศ มีบริวาร มีอานุภาพ มีวรรณะ มีศักดา มีอายุยืนยาวนานถึง ๕๐๐ กัป

๑๒. **มุทิตาในห้องอุเบกขา** คือ เมื่อตนเองหมดความอิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาทผู้อื่นแล้วเห็นสัตว์โลกมีใจอุเบกขา สงบนิ่ง เย็นสบายใจ ก็เกิดจิตมุทิตา พลอยชื่นใจ ยินดีในความมีใจอุเบกขา สงบนิ่ง เย็น

สบายใจ ของสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า แล้วภาวนาว่า...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงมีความชื่นชมยินดี ในความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้า ความสำเร็จสมหวังซึ่งกันและกันเถิด อย่าได้อิจฉาริษยา ซึ่งกันและกันเลย และขออย่าได้ก่อกรรมสร้าง ทุกข์ โทษ เวร ภัย ซึ่งกันและกันเลย จงเห็นความเป็นจริงว่า สัตว์โลก ล้วนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมของตนเองเป็นทายาท มีกรรมของตนเองเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเองเป็นที่พึ่ง มีกรรมของตนเองเป็นที่อยู่อาศัย ทำดีย่อมได้ดี มีความสุขเป็นของเฉพาะตน ทำชั่วย่อมได้ชั่วเป็นของเฉพาะตน ทำกรรมเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้นเป็นของตนไป ใครๆ จะก่อกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่"

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงภาวนามุทิตาในห้องอุเบกขาแล้วไซร้ย่อมได้ไปเกิด ณ พรหมโลกชั้นที่ ๑๒ ชื่อ **อวิหา** มีอำนาจ มียศศักดิ์ มีอานุภาพ มีวรรณะ มีบริวาร มีอายุยืนยาวนานถึง ๑,๐๐๐ กัป

การภาวนาอุเบกขา ๔ ห้อง

๑๓. **อุเบกขาในห้องเมตตา** คือ การทำจิตใจของตนเองให้วางเฉย นิ่งเฉย สงบได้เมื่อผจญมาร ผจญภัย ผจญทุกข์นานาประการได้แล้ว เมื่อประสบพบเห็นสัตว์โลก นิ่งเฉย สงบ เย็น อุเบกขาไม่ได้

ก็เกิดจิตอุเบกขาอันประกอบด้วยเมตตา คือมีความปรารถนาดี ที่จะเห็นสัตว์โลกพบความสุขจาก ความนิ่งเฉย สงบ เย็น อุเบกขา การวางได้ เฉยได้ นิ่งได้ เมื่อผจญมารนานาประการ โดยทำความเพียรด้วยอุเบกขาในห้องเมตตา แล้วภาวนาว่า ...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความยินดียินร้าย หลงใหลในความรัก ความใคร่ ความหลงซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้าย วางเฉย ต่อความสุขกาย สุขใจ ต่อความสบายจิตสบายใจ เพื่อความสงบเย็น สุขอย่างยิ่งเฉพาะตนเถิด เพราะความจริงนั้นสัตว์โลก ล้วนมีกรรมของตนเองเป็นแดนเกิด มีกรรมของตนเองเป็นทายาท มีกรรมของตนเองเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเองเป็นที่พึ่ง มีกรรมของตนเองเป็นที่อยู่อาศัย เกิดก็เพราะกรรมของตน อยู่ก็เพราะกรรมของตน ตายก็เพราะกรรมของตน ใครทำกรรมไว้อย่างใด ก็ย่อมได้รับผลกรรมอย่างนั้น เป็นของตนเองไป"

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงภาวนาอุเบกขาในห้องเมตตาแล้วไซร้ย่อมได้ไปเกิด ณ พรหมโลกชั้นที่ ๑๓ ชื่อ **อตัปปา** มีอำนาจ มียศศักดิ์ มีอานุภาพ มีวรรณะ มีบริวาร มีอายุยืนยาวนานถึง ๒,๐๐๐ กัป ในสุทธาวาสภูแล (เป็นอนาคามีบุคคล)

๑๔. **อุเบกขาในห้องกรุณา** คือ การทำจิตใจของตนเองให้วางเฉย นิ่งเฉย สงบได้เมื่อผจญมาร ผจญภัย ผจญทุกข์นานาประการได้แล้ว เมื่อประสบพบเห็นสัตว์โลกมีทุกข์กายทุกข์ใจ อันเกิดจากการ นิ่งเฉย สงบ เย็น อุเบกขาไม่ได้ ก็เกิดจิตอุเบกขาอันประกอบด้วยกรุณา เมื่อปรารถนาจะช่วยสัตว์โลกหลุดจากความฟุ้งซ่านหงุดหงิด อันเป็นทุกข์กายใจแล้ว ทำความเพียรด้วยความอุเบกขาในห้องกรุณาแล้ว แล้วภาวนาว่า ...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลกนรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความยินดียินร้ายยึดติดในการจองเวร เบียดเบียน ให้ทุกข์ให้โทษซึ่งกันและกันเลยขอให้ทุกรูปทุกนาม จงวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้าย วางเฉยต่อความทุกข์กายทุกข์ใจ ต่อความลำบากกาย ลำบากใจต่อทุกข์โทษภัย เวร ความวิบัติ ฉิบหายทุกอย่าง เพื่อความสงบเย็น สุขอย่างยิ่งเฉพาะตนเองเถิด เพราะความจริงนั้น สัตว์โลก ล้วนมีกรรมของตนเองเป็นแดนเกิด มีกรรมของตนเองเป็นทายาท มีกรรมของตนเองเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเองเป็นที่พึ่ง มีกรรมของตนเองเป็นที่อยู่อาศัย เกิดก็เพราะกรรมของตน อยู่ก็เพราะกรรมของตน ตายก็เพราะกรรมของตน ใครทำกรรมไว้เช่นใด กรรมนั้นย่อมติดตามสนองตน ใครๆ จะก่อกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่"

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิต

ยังคงภาวนาอุเบกขาในห้องกรุณาแล้วไซร้ย่อมได้ไปเกิด ณ พรหมโลก ชั้นที่ ๑๔ ชื่อ **สุทัสสา** มีอำนาจ มียศศักดิ์ มีอานุภาพ มีวรรณะ มีบริวาร มีอายุยืนยาวนานถึง ๔,๐๙๐ กัป ในสุทธาวาสพรหมโลก เป็นอนาคามีบุคคล

๑๕. **อุเบกขาในห้องมุทิตา** คือ เมื่อตนเองอุเบกขา นิ่ง เฉย สงบ เย็นได้แล้ว มองเห็นสัตว์โลกมีใจอิจฉาริษยา นิ่งเฉย สงบ เย็นไม่ได้ ก็เกิดจิตอุเบกขาอันประกอบด้วยมุทิตา วางเฉย นิ่งเฉยเสีย ทำความเพียรที่จะให้สัตว์โลกพลอยยินดี ชื่นชม ในความสำเร็จ ก้าวหน้า ของกันและกัน โดยภาวนาว่า ...

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งพรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม จงอย่าได้มีความอิจฉา ริษยา ให้โทษใส่ร้าย ยึดติดในการจองเวร เบียดเบียน ให้ทุกข์ให้โทษซึ่งกันและกันเลย ขอให้ทุกรูปทุกนามจงวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้าย วางเฉยต่อความมีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ มีสุข-มีทุกข์ มีสรรเสริญ-มีนินทาที่เกิดขึ้นเฉพาะตนเสียเถิด เพื่อความสงบเย็นสุขอย่างยิ่งเฉพาะตนเองเถิด เพื่อความสงบเย็น สุขอย่างยิ่งของตนเถิด เพราะความจริงนั้น สัตว์โลก ล้วนมีกรรมของตนเองเป็นแดนเกิด มีกรรมของตนเองเป็นทายาท มีกรรมของตนเองเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเองเป็นที่พึ่ง มีกรรมของตนเองเป็นที่อยู่อาศัย เกิดก็เพราะกรรมของตน อยู่ก็เพราะกรรมของตน ทำก็

เพราะกรรมของตน ตายก็เพราะกรรมของตน ใครทำกรรมไว้เช่นใด กรรมนั้นย่อมติดตามสนองตน ใครๆ จะก่อกรรมให้แก่ใครๆ หาได้ไม่"

เมื่อหมั่นเจริญเป็นประจำ มิได้ขาดแล้วไซร้ ย่อมได้อานิสงส์อันเป็นธรรมอยู่สุขสบาย ๑๐ ประการในปัจจุบัน ถ้าในขณะสิ้นชีวิตยังคงภาวนาอุเบกขาในห้องกรุณาแล้วไซร้ย่อมได้ไปเกิด ณ พรหมโลกชั้นที่ ๑๕ ชื่อ **สุทัสสี** มีอำนาจ มียศศักดิ์ มีอานุภาพ มีวรรณะ มีบริวาร มีอายุยืนยาวนานถึง ๘,๐๐๐ กัป ในสุทธาวาสพรหมโลกเป็นอนาคามีบุคคล

๑๖. **อุเบกขาในห้องอุเบกขา** คือ การวางเฉย นิ่งเฉย เมื่อทำความเพียร ตั้งจิตใจให้เกิดความอุเบกขา การวางเฉย อันประกอบด้วย อุเบกขาต่อสัตว์โลก อันบริสุทธิ์สุดยอด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทิฐิ กรรมทั้งปวงเหลืออยู่เลย เป็นจิตที่เข้าถึงวิมุตติจิต ความหลุดพ้นจากอัตตาทั้งปวง ไม่ยึดมั่นติดใจอะไรทั้งปวง ไม่ถือมั่นอะไรในโลกทั้งปวง เป็นความสุขสงบเย็นอย่างยิ่ง เป็นอนัตตา เป็นสุญญตา เป็นตถตา เป็นอิทัปปัจจยตา เป็นอตัมมยตา เป็นอนิมิตตตา เป็นอัปปณิหิตตตาเป็นธรรมฐิติตากล่าวคือ

๑. **อนิจจตา** คือเห็นสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งกามภพ รูปภพ อรูปภพ ล้วนไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ไม่ถาวรตลอดกาล จึงเบื่อหน่าย วางเฉย ไม่ยินดี ยินร้าย ต่อสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง กิเลสตัณหาทั้งปวง

๒. **ทุกขตา** คือเห็นสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง สิ่งทั้งปวง

ล้วนไม่สามารถทนอยู่ได้ มีความวิบัติ มีความเสื่อมสูญ มีความสลาย มีความสิ้นไปหมดไป ไม่คงทน มีความไม่เป็นแก่นสาร จึงเบื่อหน่าย ความคลายรัก ความยินดี ความพอใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งปวง

๓. **อนัตตตา** คือเห็นสัตวโลกทั้งปวง ภพทั้งปวง ธรรมทั้งปวง สิ่งทั้งปวง ล้วนไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ไม่เป็นของเรา ของเขา ของใครๆ ทุกสิ่งเกิดจากเหตุตั้งอยู่ก็เพราะยังมีเหตุ ดับไปก็เพราะเหตุดับ จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายความรัก ความพอใจ ความยึดมั่น ความหลงติดเสียได้จึงไม่ปรารถนาอะไรทั้งปวง

๔. **ตถตา** คือเห็นสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง ธรรมทั้งปวง สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นเช่นนั้นเอง เป็นอย่างนั้นเอง ไม่เป็นอย่างอื่นไปได้ คือเกิดขึ้นเพราะเหตุ ตั้งอยู่เพราะเหตุ ดับไปเพราะเหตุดับ ทุกอย่างมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และมีการดับไปเป็นธรรมดา หนีสภาพความเป็นเช่นนี้ไปไม่ได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ตลอดไป

๕. **อิทัปปัจจยตา** คือ สัตว์โลกก็ดี ภพก็ดี สิ่งทั้งปวงก็ดี ธรรมทั้งปวง ล้วนมีเหตุปัจจัยในการเกิด เมื่อหมดเหตุปัจจัย สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวงก็ถึงความแตกดับ เกิดขึ้นไม่ได้อีก

๖. **อตัมมยตา** คือจิตที่มีสภาพมั่นคง ไม่เป็นบวกหรือลบ ไม่มีอะไรมาทำให้เราเกิดดีใจ เสียใจได้ ไม่มีอะไรมาทำให้เราเกิดยินดียินร้ายได้ ตัวกิเลส ตัณหา อุปาทาน มิจฉาทิฐิ กรรมดีกรรมชั่วทั้งปวง ทำอะไรจิตใจไม่ได้ มีความมั่นคง ไม่คลอนแคลน ไม่โอนเอียง ไม่มีอคติ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ไม่มีความหลง ทำให้จิตใจคล้อยตามไม่ได้ เป็นจิตบริสุทธิ์ ใสสะอาด ผุดผ่องไม่มีอาสวะเครื่องเศร้าหมอง

๗. **ธรรมฐิติตา** คือมองเห็นสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง ธรรมทั้งปวงเป็นธรรมชาติ สะอาด บริสุทธิ์ ว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดทำให้เกิดคลอนแคลน ให้มีความทุกข์ สุข เศร้าโศก เสียใจ คับแค้น ร่ำแค้น ร่ำไห้ รำพัน อาลัยอาวรณ์ เกิดขึ้นได้เพราะเป็นธรรมชาติ จึงไม่สะทกสะท้านหวาดกลัวต่อ ลม แดด ฝน พายุ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า หรือธรรมชาติที่จะให้ใครๆ เป็นไปดังใจปรารถนาทุกอย่างไม่ได้ ห้ามไม่ได้

๘. **อนิมิตตตา** คือ ไม่ยินดีกับนิมิตหมายทั้งปวง ไม่ยินดีกับสถานที่หลักเป้าหมายทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวง ภพทั้งปวง ล้วนอนิจจัง ไม่เที่ยง

๙. **อัปปณิหิตตา** คือไม่มีความปรารถนาอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร อยากมีอะไร ไม่มีความมุ่งมั่น ติดใจ พอใจ หลงใหล ดื่มด่ำ มัวเมา ในสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง เพราะเห็นความจริงว่าสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นทุกข์ จึงเบื่อหน่ายคลายความปรารถนา คลายความมุ่งมั่น คลายความรักใคร่ ยินดี พอใจ หลงใหลในสิ่งทั้งปวง

๑๐. **สุญญตา** คือมองเห็นสัตว์โลกทั้งปวง ภพทั้งปวง สิ่งทั้งปวง ธรรมทั้งปวง มีสภาพว่างเปล่า หมดสิ้น มีสภาพใสสะอาด ไม่มีความสกปรก ความเศร้าหมอง หรือมีกลิ่นเหม็นทั้งปวงเหลืออยู่เลยในจิตใจ เพราะเห็นความจริงว่า สิ่งทั้งปวงเป็น อนัตตา

เพราะฉะนั้น อุเบกขาในห้องอุเบกขา จึงเป็นธรรมสูงสุด เป็นยอดแห่งการปฏิบัติธรรมทั้งปวง เป็นที่สิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นที่

หมดกิจธุระในพระพุทธศาสนา ไม่ต้องภาวนากระทำกิจอะไรอีก หลุดพ้นจากกรรมทั้งปวง หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากวัฏสงสารทั้งปวง นี่คือ นิพพานอันสุขอย่างยิ่ง สงบเย็นอย่างยิ่ง จบสิ้นแห่งการเวียนว่ายตาย เกิด ในภพทั้งปวง

แต่ถ้าจิตยังไม่หมดสังโยชน์ ๑๐ เพราะทำลายอาสวะสังโยชน์ได้เพียง ๕ อย่างในเบื้องต่ำ โดยยังเหลือ รูปฌาน อรูปฌาน มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาอยู่ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังคงภาวนาอุเบกขาในห้องอุเบกขาแล้วไซร้ ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือชั้นที่ ๑๖ ชื่อ อกนิฏฐา มีรัศมี มีอำนาจ มีอานุภาพ มีศักดา มีวรรณะ มีอายุยืนยาวนานมากถึง ๑๖,๐๐๐ กัป

เรื่องสุเนตตศาสดา
(จากปุญญวิปากสูตร)

เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์ เป็นศาสดาชื่อสุเนตตะเป็นเจ้าลัทธิ ทรงพระนามว่าสุเนตตะศาสดา ผู้ปราศจากความกำหนัดในกาม พระโพธิสัตว์สุเนตตะนั้น มีสาวกอยู่หลายร้อยเธอแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นพรหมโลก และเมื่อสุเนตตศาสดาแสดงธรรมเพื่อความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นพรหมโลก สาวกบางพวกรู้ทั่วถึงคำสอนได้หมดทุกอย่างสาวกเหล่านั้น เมื่อตายไป ก็เข้าถึงสุคติ พรหมโลก ส่วนสาวกเหล่าใดยังไม่รู้ทั่วถึงคำสอนได้หมดทุกอย่าง สาวกเหล่านั้น เมื่อตายไป บาง

พวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นนิมมานรดี บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นดุสิต บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นยามา บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นดาวดึงส์ บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาชั้นจาตุมมหาราช บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งกษัตริย์มหาศาล บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งพราหมณ์มหาศาล บางพวกเข้าถึงความเป็นสหายแห่งคฤหบดีมหาศาล ฯ

ครั้งนั้นสุเนตตศาสดามีความคิดเห็นว่า

"การที่เราจะพึงเป็นผู้มีสติเสมอกับสาวกทั้งหลายในสัมปรายภพไม่สมควรเลย มิฉะนั้น เราควรจะเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นไปอีก"

ครั้งนั้น สุเนตตศาสดาจึงได้เจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี แล้วไม่มาสู่โลกนี้ตลอด ๗ สังวัฏฏวิวัฏฏกัลป์ เมื่อโลกวิบัติ ถึงความพินาศถูกไฟไหม้ด้วยดวงอาทิตย์ถึง ๗ ดวง ก็เข้าถึงพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกเจริญ เข้าถึงวิมานพรหมที่ว่าง ในวิมานนั้น สุเนตตศาสดาเป็นพรหมบ้าง เป็นท้าวมหาพรหม เป็นใหญ่ ไม่มีใครยิ่งกว่า รู้เห็นเหตุการณ์โดยถ่องแท้ เป็นผู้มีอำนาจมาก

เกิดเป็นท้าวสักกะจอมเทวดา ๓๖ ครั้ง

เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์ผู้ตั้งอยู่ในธรรม เป็นพระธรรมราชา มีสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต ผู้ได้ชัยชนะสงคราม สถาปนาประชาชนไว้เป็นปึกแผ่นมั่นคง พรั่งพร้อมด้วยรัตนะ ๗ ประการ หลายร้อยครั้ง

รัตนะ ๗ ประการของพระโพธิสัตว์สุเนตตะนั้นคือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว คฤหบดีแก้ว ขุนพลแก้วเป็นที่ ๗ อนึ่ง พระราชโอรสของพระเจ้าจักรพรรดิ์นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นบุตรที่ชาญฉลาด ไม่เกียจคร้าน มีความเพียรเป็นเลิศกว่าปกติ ล้วนแต่องอาจกล้าหาญ ชาญชัย ย่ำยีศัตรูได้ แม้จะรบทั้งวันก็ไม่มีความเหน็ดเหนื่อย พระเจ้าจักรพรรดิ์นั้นทรงปกครองปฐพีมณฑล อันมีมหาสมุทรเป็นขอบเขต ใช้ธรรมปกครอง โดยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศาตราสั่งสอนคนในปฐพีมณฑลนั้นโดยธรรมสม่ำเสมอ ไม่ผลุนผลัน

ครั้นได้เสวยราชในปฐพีมณฑลนี้โดยธรรมแล้ว ได้เกิดในตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์สมบัติมากมาย ทั้งบริบูรณ์พร้อมด้วยรัตนะ ๗ ประการ อันอำนวยความประสงค์ให้ทุกอย่าง

ฐานะดังที่กล่าวมานี้พระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้สงเคราะห์ประชาชาวโลกทรงแสดงไว้ดีแล้ว เหตุที่ท่านเรียกว่าเป็นเจ้าแผ่นดิน เพราะความเป็นใหญ่ เป็นพระราชาผู้เรืองเดช มีอุปกรณ์เครื่องให้ปลื้มใจมากมาย มีฤทธิ์ มียศ เป็นใหญ่ ในหมู่ชนชาวชมพูทวีป ใครบ้าง ได้ฟังแล้วจะไม่เลื่อมใสแม้จะเป็นคนมีชาติต่ำ เพราะฉะนั้นแหละ ผู้มุ่งประโยชน์ จำนงหวังความเป็นใหญ่ ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พึงเคารพสัทธรรม และเจริญเมตตาให้ได้อย่างพระโพธิสัตว์สุเนตตะเถิดฯ

สำหรับ
คำแผ่เมตตาภาวนาอย่างสั้นๆ ย่อๆ
ที่สำนักปู่สวรรค์ใช้ คือ

พรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก
นรกโลก มารโลก ทุกรูปทุกนาม
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
ขอให้ทุกรูปทุกนาม
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
ขอให้ทุกรูปทุกนาม
จงมีแต่ความสบายจิตสบายใจ
รักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ ภัย พิบัติ ทั้งหลาย
นั้นเทอญฯ

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา แปลว่า การพิจารณา มหาพิจารณา ให้เห็นถึงสัทธรรม ความจริงแท้ว่า อาหารคือ สิ่งปฏิกูล เน่า เหม็น ไม่สะอาด เป็นของต้องเปื่อยเน่าผุพัง เสื่อมสลาย ไม่เป็นแก่นสารอะไร

พระพุทธองค์ให้พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย พิจารณาอาหารก่อนบริโภค และขณะบริโภค โดยพิจารณาว่า...

อาหารที่กำลังบริโภคอยู่นี้ มิใช่บริโภคเล่น มิใช่บริโภคด้วยความเพลิดเพลิน มิใช่บริโภคเพื่อความมัวเมาหลงติดในรส มิใช่บริโภคเพื่อประดับตกแต่งให้ร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์ หรืออรชรน่ารัก น่าใคร่น่ากำหนัด มิใช่บริโภคด้วยเห็นว่าเป็นของมีราคาแพง แต่บริโภคอาหารเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ได้เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อกำจัดเวทนาคือความหิว ความกระหาย ความทุกข์ทรมานร่างกาย เพื่อกำจัดความยากลำบาก แสบ ปวด ทรมาน เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ เพื่อคิดว่า อาหารนี้จะไปกำจัดเวทนาวันนี้ให้หมดไป ดับเวทนาเก่าที่ผ่านมาแล้วให้หมดไป ไม่ยังเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น ความเป็นไป ความไม่มีโทษ และความเป็นอยู่สุขสบาย จักเกิดขึ้นแก่เรา

การพิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิกูล

อาหารทุกชนิด ไม่ว่าอาหารที่เป็นพืช หรือที่เป็นเนื้อสัตว์ ไม่ว่าอาหารจะมีราคาแพง หรือราคาถูก ไม่ว่าเป็นอาหารไทย หรือ

อาหารต่างชาติ ไม่ว่าอาหารเลิศรส หรืออาหารไร้รสชาติ ไม่ว่าอาหารชั้นสูง หรืออาหารชั้นเลว อาหารทุกชนิดดังกล่าว ล้วนเกิดจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารทุกชนิดเมื่อบริโภคลงไปในท้องแล้ว ล้วนแต่ต้องเปื่อยเน่า มีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด และเป็นที่รังเกียจ ไม่น่าดู ไม่น่ามอง ไม่น่าจับต้อง ไม่มีใครปรารถนาจะได้ดมกลิ่นปฏิกูล เพราะสัทธรรมความจริงของอาหารนั้น เป็นสิ่งปฏิกูลเปื่อยเน่า มีกลิ่นเหม็น และไม่สะอาด เป็นอย่างนั้นเอง ใครๆ จะปรุงแต่งให้เป็นอย่างอื่น หาได้ไม่

การพิจารณาให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ชีวิตสัตว์โลก ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัย อาหาร เป็นเครื่องสืบต่อให้ชีวิตเป็นไปหรือตั้งอยู่ได้ตามอายุขัย ตามกรรม เมื่อสัทธรรมความจริงว่า อาหารทุกชนิดเกิดจาก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาหารทุกชนิดล้วนแต่ต้อง เปื่อยเน่า ผุพัง เสื่อมสลายไปหมดสิ้น แต่ความจริงแห่งธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องวิบัติเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น เพราะธาตุทุกชนิด ไม่มีตัวตนที่ถาวรตลอดไป มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป สลายไปเป็นธรรมดา

ฉะนั้น เมื่อชีวิตสัตว์โลกดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ก็ย่อมต้องเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามอาหารไปด้วย เพราะเหตุนี้จึงควรเบื่อหน่าย คลายความยินดี ความเพลิดเพลิน ความหลง ความมัวเมา ความติดใจในรสอาหารเสียเถิด อย่าได้ดิ้นรนปรุงแต่ง แสวงหา รสอาหารให้ยุ่งวุ่นวาย ไม่สงบอยู่เลย เพราะว่าเมื่อกินอาหารเข้าไป ก็

เท่ากับว่าได้กินธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เข้าไปนั่นเอง แล้วธาตุเหล่านี้ก็ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป สลายไป เน่าเปื่อยไป แลดูไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ดังนั้น อาหารทุกชนิดจึงล้วน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พระภิกษุ สามเณร นักบวช ควรพิจารณาอย่างไร

พระพุทธองค์ตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กุลบุตร กุลธิดาทั้งหลายที่มุ่งต่อประโยชน์ อาศัยอำนาจแห่งประโยชน์ จึงเข้าสู่ภาวะแห่งการเลี้ยงชีพด้วยบิณฑบาตจากชาวบ้านด้วย มิใช่ว่าเราหนีราชทัณฑ์ มิใช่เราเป็นโจร มิใช่เรามีหนี้ มิใช่เรามีศัตรูตามล่า มิใช่เราไม่มีอาชีพเลี้ยงตัวเอง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อกุลบุตรกุลธิดาออกบวชในธรรมวินัยนี้ด้วยคิดว่าเราทั้งหลายถูกชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ครอบงำแล้ว ถูกทุกข์ครอบงำแล้วเป็นผู้มีทุกข์ประจำแล้ว ไฉนหนอ เราจะพึงดับทุกข์ทั้งปวงให้สิ้น จะพึงได้พบกับความสุขอย่างยิ่งตลอดไป

แต่ถ้ากุลบุตรกุลธิดาเหล่าใด เป็นผู้มีความละโมบ โลภมาก มีตัณหา ความอยากมากในกามราคะ มีจิตพยาบาทอาฆาต มีความดำริชั่ว คิดเบียดเบียนให้ทุกข์ ให้โทษ ให้ร้ายผู้อื่น มีสติหลงลืม ไม่มีสติสัมปชัญญะ มีใจไม่มั่นคงไม่ตั้งมั่น มีจิตใจโลเล เอาแน่นอนอะไรไม่ได้ และไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรกุลธิดาผู้ออกบวชเช่นนี้ย่อมเสื่อมแล้วจากโภคะแห่งคฤหัสถ์ด้วย ไม่ทำประโยชน์ คือความเป็นสมณะ ให้สมบูรณ์ให้บริสุทธิ์ สะอาด ซึ่ง

ตถาคต เปรียบเสมือนด้วยดุ้นฟืนในที่เผาศพ ที่ติดไฟทั้งสองข้าง แต่ตรงกลางเปื้อนด้วยคูถคือของไม่สะอาด มีน้ำเลือด น้ำหนอง จะใช้ทำเป็นฟืนในบ้านก็ไม่ได้ จะใช้ทำฟืนในป่าก็ไม่ได้ ฉันนั้น

- ลืมพิจารณาก่อนฉัน ก็นับวันจะตกนรก เพราะขาดสติตามทันตนเอง
- ควรสันโดษ ด้วยปัจจัยตามมีตามได้ จะนำสุขมาให้ เมื่อได้สิ่งใดมา พึงพอใจในสิ่งนั้น ไม่ควรดูหมิ่นลาภของตนที่ได้เกิดมีแก่ตนแล้วนั้น

พระพุทธองค์กับการบริโภคสิ่งปฏิกูล

หลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด) ได้เทศน์ไว้ในหนังสือปรัชญา เล่ม ๒ ว่า

ในอดีตกาลครั้งหนึ่ง องค์สมณะโคดมจะไปโปรดชฎิลทั้งหลาย ในสภาวะนั้นแหล่องค์สมณะโคดมไปถึง ได้แสดงว่า เรานี้คือผู้ถึงสภาวะแห่งพุทธะ เรานี้คือผู้อยู่เหนือโลก อยู่เหนือกรรม เหล่าชฎิลทั้งหลายต้องการที่จะทดสอบว่า ที่องค์สมณะโคดมพูดว่าตนเป็นผู้ถึงพุทธนั้น จริงหรือไม่

เหล่าชฎิลจึงได้นิมนต์องค์สมณะโคดมไว้เพื่อฉันข้าว ในวิถีแห่งการทดสอบอารมณ์ขององค์สมณะโคดม ชฎิลเอาอะไรให้องค์สมณะโคดมฉัน เขาเหล่านั้นได้นำข้าวสาลีและกับ มาให้องค์สมณะโคดมฉัน มีสองอย่างคือ ขี้วัว และเยี่ยววัว ในสภาพอันนี้แหล่องค์สมณะ

โคดมต้องพิสูจน์ว่า ตนนั้นสามารถฉันขี้วัวและเยี่ยววัวเหล่านั้นได้ จึงถือว่าเป็นผู้ถึงสภาวะพุทธะ ในสภาวะนั้นแหล่ องค์สมณะโคดมก็ได้แสดงอัจฉริยะแห่งการเป็นพุทธะให้เห็น โดยองค์สมณะโคดมได้เข้าวาโยกสิณ หมายถึงการเข้าฌานขึ้นละลายอาหารนั้น ให้เป็นอากาศ แล้วองค์สมณะโคดมก็เพ่งให้เป็นอากาศ ละลายอัตตา จนสู่จุดแห่งอนัตตา จึงได้ฉันขี้วัว และเยี่ยววัวนั้นเข้าไปหมดได้

หลังจากในวิถีการฉันเสร็จแล้ว องค์สมณะโคดมยังได้แสดงธรรมหัวข้อ "อาหารเครื่องไม่จีรังนี้เป็นสิ่งปฏิกูล เปื่อยเน่าไปทั้งสิ้น" จนเหล่าชฎิลนั้นได้รับรู้ว่า อ้อ! องค์สมณะโคดมถึงแล้วแห่งการเป็นพุทธะจริงๆ เพราะว่าขี้วัวและเยี่ยววัว องค์สมณะโคดมยังสามารถฉันได้ ฉันเสร็จแล้วยังสามารถเทศน์ให้ฟังอีกด้วย

พระรัฏฐปาละ ฉันอาหารบูด

พระรัฏฐปาลละ เป็นเศรษฐี ได้ออกบวชด้วยความศรัทธายิ่ง เป็นพระอรหันต์สาวกที่เป็นเลิศในทางออกบวชด้วยศรัทธา

วันหนึ่ง ท่านปรารถนาจะกลับมาเยี่ยมโยมบิดามารดาที่บ้านเกิด ซึ่งท่านได้จากบ้านเกิดไปบำเพ็ญในป่าอยู่หลายปี จนท่านบรรลุอรหันต์แล้ว จึงได้คิดจะโปรดบิดามารดา จึงได้มาบิณฑบาตหน้าบ้านโยมบิดามารดา

ขณะนั้นโยมบิดาของท่านกำลังนั่งอยู่หน้าบ้าน แต่พอเห็นพระภิกษุ พุทธสาวกมาบิณฑบาตหน้าบ้านของตนแต่ไกล ก็โกรธ ไม่

พอใจ เพราะคิดว่าพระพวกสมณะโคดมนี่แหละที่ทำให้บุตรชายของตนออกบวช แล้วไม่ยอมสึกออกมาครองเรือนสืบทอดมรดก จึงไม่สนใจทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นพระลูกชาย (พระรัฐฐปาละ) ที่มายืนบิณฑบาตอยู่หน้าบ้านตนเป็นเวลานาน ฝ่ายบิดามารดาและคนในบ้านก็ไม่เห็นและจำท่านไม่ได้ เมื่อพระรัฐฐปาละเห็นว่า บิดามารดาและคนใช้ในบ้านจำตนไม่ได้เพราะไม่สนใจ จึงได้หลีกจากหน้าบ้านเดินมาทางหลังบ้าน พอดีหญิงคนใช้เดินออกมาหลังบ้าน เพื่อนำเอาอาหารบูดออกมาเททิ้ง พระรัฐฐปาละเห็นเข้าจึงได้พูดกับหญิงคนใช้ในบ้านว่า "ดูก่อนน้องหญิงหากเธอจะเทขนมบูดแล้วไซร้ ขอจงเทในบาตรอาตมาเถิด" หญิงคนใช้ในบ้านจำเสียงและหน้าของท่านได้จึงได้เทขนมบูดลงไปในบาตรของท่าน แล้วก็แจ้งข่าวดีให้บิดามารดาของท่านทราบ

ส่วนพระรัฐฐปาละ เมื่อได้อาหารคือขนมบูดแล้ว ก็นำไปพิจารณาฉัน ณ ตรอกบ้านแห่งหนึ่งไม่ใกล้ไม่ไกลมากนัก ส่วนบิดามารดาของพระรัฐฐปาละ เมื่อได้ทราบว่า พระลูกชายกลับมาแล้วก็ดีใจ บิดาของท่านจึงได้ออกติดตามหา จนมาพบเห็นพระรัฐฐปาละกำลังฉันอาหารบูดอยู่ จึงได้พูดกับพระลูกชายว่าทำไมท่านจึงบริโภคอาหารบูดๆ ในบ้านเรามีอาหารดีๆ ทำไมไม่ไปบริโภค พระรัฐฐปาละจึงกล่าวว่า อาตมาได้ไปแล้ว แต่ไม่มีใครเห็น และไม่ได้อาราธนาอาตมาฉันภัตตาหารฯ

เรื่องนี้ ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า ผู้สำเร็จแล้ว ย่อมพิจารณาบริโภคได้ทุกชนิด ไม่เลือกว่า อาหารดี อาหารเลว อาหารเลิศรส หรืออาหารไร้รสอร่อย เพราะเห็นสัทธรรมความจริงว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา

ว่า

๑. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดขณะบริโภค น้ำลาย น้ำย่อย อันไม่สะอาดก็คลุกเคล้ากับอาหาร
๒. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยที่อยู่ กล่าวคือ เมื่ออาหารตกลงไปในกระเพาะในลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ก็จะเกิดความเน่าเหม็น
๓. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยสั่งสมอยู่นาน กล่าวคือ เมื่ออาหารตกลงไปในกระเพาะ ในลำไส้แล้ว อีก ๑-๒ วัน ก็จะเปื่อยเน่า มีกลิ่นเหม็น
๔. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยการเมื่อยังไม่ได้ย่อย กล่าวคือ เมื่ออาหารลงไปในท้องแล้ว ถึงแม้ว่าจะยังไม่ได้ย่อย แต่ลงไปอยู่ในสิ่งปฏิกูล คืออาหารเก่า
๕. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยการ เมื่ออาหารย่อยแล้วกล่าวคือ เมื่ออาหารย่อยแล้วก็อยู่ในลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ย่อมเน่าเหม็นไม่สะอาด
๖. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยผล กล่าวคือ เมื่ออาหารแปรธาตุไปเป็น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เนื้อ กระดูก ก็เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด
๗. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยการหลั่งไหลออกมา เป็น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำหนอง เหงื่อ ไคล ฯลฯ
๘. อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาดโดยการแปดเปื้อน กล่าวคือ หากอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำหนอง ถูกเนื้อต้องตัว

ย่อมมีกลิ่นเหม็น สกปรกเป็นที่น่ารังเกียจ

อานิสงส์ของการพิจารณาอาหาร

๑. ทำให้เกิดปัญญาเห็นสัทธรรมความจริงว่า อาหารคือเป็นสิ่งปฏิกูล เปื่อยเน่า ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น

๒. ทำให้คลายความยินดี ความพอใจติดใจ ในรสชาติของอาหารนานาชนิดได้สำเร็จ

๓. ทำให้หยุดตัณหา ความทะเยอทะยาน อยากในการแสวงหารสชาติของอาหาร อร่อยๆ นานาชนิดเสียได้

๔. ทำให้เกิดความสำรวม สงบเสงี่ยม สุขภาพเรียบร้อย ไม่มูมมาม ตะกละในการบริโภคอาหาร

๕. ทำให้เป็นผู้บริโภคอาหารได้ง่ายทุกชนิด ไม่เลือกในรสอาหารใดๆ ไม่ตามใจปาก ไม่ตามใจกิเลสตัณหา

๖. ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ ไม่บกพร่องผิดพลาด เศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์

๗. ทำให้เป็นผู้อยู่ง่าย บริโภคง่าย คือ สามารถอยู่ได้ทุกสถานที่ แม้กระทั่งอยู่ในป่า ในชนบทกันดาร

๘. ทำให้การเลี้ยงชีวิตของตน บริสุทธิ์ สุจริต ไม่ผิดศีลธรรมวินัย

คำพิจารณาอาหารอย่างย่อๆ ง่ายๆ ที่ควรนำมาใช้พิจารณา คือ

"อาหารนี้เราได้มาโดยชอบ จากการประกอบสัมมาอาชีวะ เป็นธาตุ ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นปฏิกูลที่ยังไม่น่าเกียจ ครั้นมาอยู่ในกายเรามันก็น่าเกลียดอย่างยิ่ง เป็นปฏิกูลบำรุงปฏิกูลเปื้อนเน่าไปหมดทั้งสิ้น เรามิได้กินเพื่อความสนุกสนาน เรามิได้กินเพื่อความอยาก เรามิได้กินเพื่อความเอร็ดอร่อย แต่กินเพื่อให้ขันธ์ ๕ นี้ดำรงอยู่เป็นปกติพ้นจากทุกขเวทนาไปชั่วขณะหนึ่ง เราจะตั้งใจนำไปประพฤติ ปฏิบัติธรรม ทำความเพียร เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตนให้สูงขึ้น"

*** วัตถุบำรุงวัตถุ ปฏิกูลบำรุงปฏิกูล ตายแล้วมีแต่จิตวิญญาณไป สังขารนี้ก็เน่าเปื่อยอยู่กับโลก สลายเป็นของโลกไป**

*** ผู้เจริญเมตตาภาวนา ย่อมไม่ว่างจาก ฌาน**

- ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

- ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข

- ธรรม ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

- ผู้ตั้งมั่นในสัทธรรม เป็นผู้เกื้อกูลแก่คนทั้งหลาย

- ผู้ประพฤติธรรม ย่อมไม่ไปสู่ ทุคติ

พุทธพจน์

จตุธาตุววัตถาน ๑

จตุธาตุววัตถาน หมายถึง ธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

ธาตุทั้ง ๔ นี้ เป็นโครงร่าง เป็นที่อยู่อาศัยของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และจิต ซึ่งมีอำนาจบังคับบัญชาการในความคิด ความอ่านต่างๆ

การรับรู้ที่เกี่ยวกับความรู้สึกหนาว ร้อน หิว กระหาย เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดและรู้สัมผัสว่าอ่อน แข็ง นิ่ม ฯลฯ เป็นความรู้สึกของวิญญาณ ที่ได้รับบัญชามาจากจิต โดยจิตบังคับบัญชามาจากจิต โดยจิตบังคับบัญชาว่า อย่างนั้นเป็นอะไร วิญญาณก็รับทราบสิ่งนั้นแล้ว ความจดจำเรื่องราวต่างๆ จะเป็นหน้าที่ของสัญญา รวมความแล้ว ธาตุ ๔ นั้นเป็นเพียงโครงร่าง เรือนร่าง หรือบ้านที่ไม่มีการรับรู้อะไรเลย มีสภาพเป็นเพียงที่อยู่อาศัย ที่มีคนอาศัยอยู่ บ้านจะสวย หรือเก่าผุพัง ตัวบ้านนั้นก็ไม่มีทุกข์แต่เจ้าของบ้าน คือคนที่อยู่อาศัยในบ้านนั้น เป็นผู้ทุกข์เอง

ดังนั้นธาตุ ๔ ที่เป็นเรือนร่างของจิต และเป็นอุปกรณ์ต่างๆ เท่านั้นเองไม่ว่าจะมีความรู้สึกสุขทุกข์อย่างไร ร่างกายที่เป็นธาตุ ๔ นั้นไม่รู้เรื่อง

ดังเราจะเห็นว่า เมื่อเวลาคนนอนหลับ หรือมีความเพลิดเพลินอะไรร่างกายนั้นก็ไม่ยอมรับรู้ความทุกข์ใดๆ จิตก็สงบจากอารมณ์

ภายนอก จิตไม่รับรู้เรื่องใดๆ ใครจะมาด่าว่านินทาให้ได้ยิน แม้จะพูดใกล้ๆ ร่างกาย ก็ไม่รับรู้อะไร และเมื่อจิตออกจากร่างไปแล้ว คือตาย ใครจะมาทำอะไรร่างกาย มาด่าว่า หรือเอามีดฟัน เอาไฟเผาร่างกาย ร่างกายก็ไม่รู้เรื่อง ไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึกทุกข์หรือมีความสุขใดปรากฏ ล้วนแต่เป็นอาการของจิตทั้งสิ้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้ถึงความจริงของร่างกายนี้ จะได้ไม่หลงชื่นชม มัวเมาในร่างกายจนเกินควร และเป็นเหตุให้ถอนความรู้สึกว่า เป็นเรา เป็นของเราได้ง่ายขึ้น

ธาตุ ๔ ที่ประกอบเป็นร่างกาย มีดังนี้

๑. **ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ)** คือส่วนที่เป็นของแข็ง เป็นก้อน เป็นแท่ง เช่น กระดูก เนื้อ ลำไส้ เส้นเอ็น และอวัยวะต่างๆ ที่เป็นก้อน

๒. **ธาตุน้ำ(อาโปธาตุ)** คือสิ่งที่เอิบอาบ ไหลไปมาในร่างกาย เช่น น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำลาย เสลด ปัสสาวะ

๓. **ธาตุลม (วาโยธาตุ)** คือสิ่งที่พัดไป-มาในร่างกาย เช่น ลมหายใจ

๔. **ธาตุไฟ (เตโชธาตุ)** คือความอบอุ่น ที่ปรากฏภายในร่างกาย

พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า ร่างกายของเรานี้เป็นธาตุ ๔ ที่ประชุมกันขึ้นมาเป็นเรือนร่างเพียงชั่วคราว เป็น

ของไม่จีรังยั่งยืน มีการเสื่อมสลายไปในที่สุด ไม่มีอะไรสะอาด น่ารัก น่าชม เป็นของไม่จีรังยั่งยืน มีการเสื่อมสลายไปในที่สุด ไม่มีอะไรสะอาด น่ารัก น่าชม เป็นของโสโครก น่าเกลียด น่าชัง เป็นแดนรับทุกข์เพราะจิตหลงผิด หลงยึดเรือนร่างว่าเป็นเรา เป็นของเรา คิดว่าร่างกายนี้จะคงอยู่ได้อย่างถาวรตลอดกาล จะไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย หลงว่าสวยสดงดงาม แต่ในที่สุดก็ต้องตายและจากมันไป

ในมหาสติปัฏฐาน ๔ สอนให้แยกร่างกายนี้ ออกเป็น ๔ ส่วน โดยพิจารณาวัว หมู เป็ด ไก่ ฯลฯ ที่ถูกฆ่าตายแล้ว ให้นำเอาเนื้อ กระดูก ตับ ไต ไส้ พุง ไปกองไว้รวมกันส่วนหนึ่ง น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลืองไว้อีกส่วนหนึ่ง แล้วพิจารณาว่าอะไรเป็นอะไรยังพอมีความสวยสดงดงาม เหมือนขณะที่เป็นๆอยู่บ้างหรือไม่ แล้วให้หันมาพิจารณาร่างกายของเราหรือของใครๆ ก็ตาม ไม่ว่าเป็นคนที่เรารักหรือเกลียดชัง ทั้งสวยและไม่สวยให้พิจารณาเห็นความจริงว่า

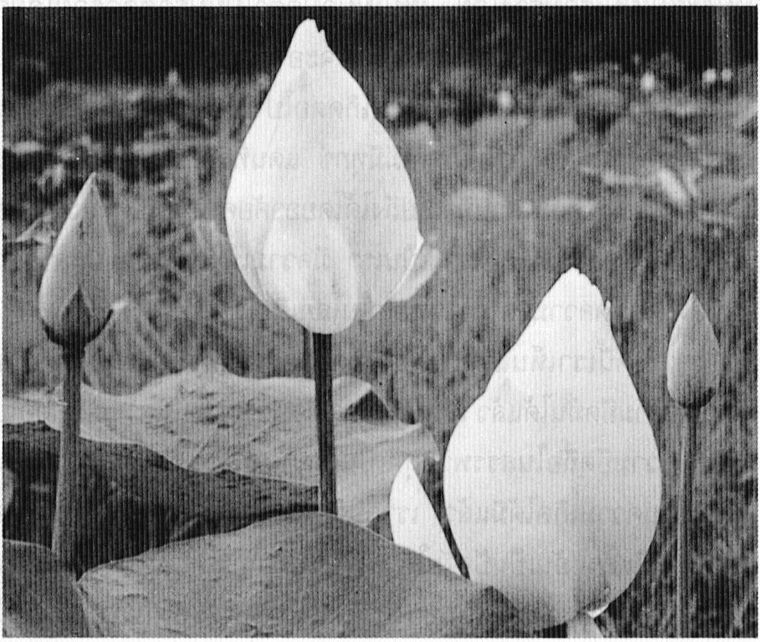
ร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ที่ผสมรวมตัวกันเป็นรูปร่างเพียงชั่วคราว มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ที่หลั่งไหลไป-มา วนเวียนอยู่ในร่างกายของเรานี้ จึงไม่มีอะไรสวยงาม จงพิจารณาหาความจริงตามนี้ จนจิตมีความรู้สึกเป็นปรกติว่าร่างแต่ละร่างเป็นธาตุที่รวมกันเลอะเทอะด้วยของโสโครก น่าเกลียดไม่น่ารักเลย นอกจากน่าเกลียดแล้ว ยังไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน มีการก่อตัวขึ้นแล้ว ยังเป็นรังที่อาศัยของโรคภัยไข้เจ็บ มีโรครบกวนปรกติ หาความสบายแม้แต่นิดหนึ่งไม่มีเลย ร่างนี้ยังต้องบริหาร ออกกำลังกาย การบำรุงรักษา หาอาหารมาบำรุงบำเรอ ต้องบริหารด้วยอาการต่างๆ เป็นปรกติ ถึงกระนั้นยังไม่ทำให้

สิ้นทุกข์ เพียงแต่ระงับทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น แล้วในที่สุดความเสื่อมโทรมของธาตุทั้ง ๔ ก็จะค่อยทวีตัวมากขึ้น ในที่สุดธาตุ ๔ ก็ค่อยๆ คลายตัวจากความเข้มแข็งเป็นอ่อนสลวย และสิ้นกำลังในที่สุด เป็นจุดดับ

ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ว่าเป็นอนัตตา คือ บังคับไม่ให้ดับสลายไม่ได้ ท่านสอนให้พิจารณาให้รู้ให้เข้าใจจนจิตมีความรู้สึกเป็นอารมณ์ประจำ ตามที่เรียกกันว่าจิตเป็นเอกัคตารมณ์ คือ อารมณ์เห็นอย่างนั้นเป็นปกติ จนหมดความเมาในเรือนร่าง หมดความเมาในความเป็นอยู่ รู้อยู่เสมอว่า เราต้องตาย ธาตุที่รวมตัวนี้ต้องสลาย และสลายตัวอยู่เป็นปกติทุกวันเวลาที่เคลื่อนไป ตัดความห่วงอาลัยในธาตุที่ประชุมเป็นเรือนร่างเสีย เห็นเป็นอนัตตาเป็นปรกติคิดรู้อยู่เสมอโดยมีความคิดเป็นปกติว่าเราคือจิต จะอาศัยร่างกายเพียงชั่วคราวเมื่อสิ้นร่างเราก็ไม่ยึดแดนใดเป็นที่เกิดต่อไป เพราะการเกิดเป็นการแสวงหาความทุกข์ ถ้าไม่เกิดก็ไม่มีทุกข์ แดนที่เรียกว่าไม่เกิดคือแดนพระนิพพาน พระนิพพานที่จะไปถึงได้โดยอาศัยความไม่ยึดถือร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้ว่า เป็นเรา มีความเห็นว่าร่างกายสลายตัวในที่สุด จนตัดความรัก ความพอใจในโลกเสียได้

บัดนี้เราเห็นแล้วว่า ร่างกายและโลกทั้งโลกเป็นแดนทุกข์เราตัดความยึดมั่นได้แล้ว เราตัดตัณหา คือปรารถนาในความเกิดต่อไปเราตัดความยึดถือในสรรพวัตถุที่เป็นเหตุของกองทุกข์ได้แล้ว ความสิ้นเชื้อในความเกิดได้มีแล้ว เราสิ้นรักด้วยอำนาจราคะที่จะเป็นเชื้อให้เกิดได้มีแล้ว อันเป็นปัจจัยให้วนเวียนในวัฏฏะได้แล้ว เราตัดความหลงผิดที่เป็นว่าร่างกายเป็นของเราได้แล้ว เพราะทราบว่าร่างกายนี้

ไม่ใช่ของเรา คิดอย่างนี้เป็นอารมณ์ จนจิตมีความรู้สึกตัดความคิดว่าโลกเป็นสุข เห็นเต็มไปด้วยความทุกข์ได้แล้ว ท่านไม่ต้องเกิดต่อไป ท่านมีพระนิพพานเป็นที่ไปในที่สุดชื่อว่าท่านหมดทุกข์ สมความปรารถนาแล้ว การพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าพิจารณาทั้งสมถะและวิปัสสนาร่วมกัน



อรูปฌาน ๔

อรูปฌาน เป็นสมถกรรมฐานที่ใกล้วิปัสสนามากที่สุด เป็นกรรมฐานที่ไม่ติดในรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ วิญญาณขันธ์ จึงเป็นกรรมฐานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติถึงแล้ว มีความสุข ความสงบระงับเยือกเย็นอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าผู้สำเร็จในรูปฌาน ๑-๒-๓-๔ อีกมากมาย

อรูปฌาน มี ๔ ชนิด คือ

๑. อรูปฌานที่ ๑ เรียกว่า อากาสานัญจายตนะสมาบัติ

๒. อรูปฌานที่ ๒ เรียกว่า วิญญาณัญจายตนะสมาบัติ

๓. อรูปฌานที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญจายตนะสมาบัติ

๔. อรูปฌานที่ ๔ เรียกว่า เนวสัญญานาสัญจายตนะสมาบัติ

หลักการปฏิบัติอรูปฌาน

ผู้ปฏิบัติต้องเข้ากสิณ ๑๐ (ดูทบทวนหน้า ๑๗) โดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑. กสิณดิน	๒. กสิณน้ำ
๓. กสิณลม	๔. กสิณไฟ
๕. กสิณสีเขียว	๖. กสิณสีเหลือง
๗. กสิณสีแดง	๘. กสิณสีขาว
๙. กสิณว่างเปล่า	๑๐. กสิณแสงสว่าง

จนได้รูปฌาน ๑-๒-๓-๔ เมื่อถึงรูปฌาน ๔ แล้วยกจิต พิจารณา มหาพิจารณา นามธรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. อรูปฌานที่ ๑ มีหลักการปฏิบัติ คือ

เมื่อผู้ปฏิบัติเพ่งกสิณอย่างหนึ่ง จนได้รูปฌาน ๔ แล้ว ให้ยกจิตพิจารณา มหาพิจารณา ลมหายใจเข้า-ออก จนเห็นสัทธรรมความจริงว่า

"ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคลที่ชั่วนิรันดร์มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป อยู่อย่างนี้ จนหาที่สุดมิได้"

จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์เสียได้สำเร็จเพราะลมหายใจสมาบัติที่ไม่มี รูปขันธ์ นักปฏิบัติธรรมที่สำเร็จที่ ๑ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังคงอยู่ในอรูปฌานที่ ๑ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปฌานที่ ๑ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังอยู่ในอรูปฌานที่ ๑ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปพรหมชั้นที่ ๑ มีอายุยืนถึง ๒๐,๐๐๐ กัป เมื่อหมดอายุแล้ว ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

๒. อรูปพรหมที่ ๒ มีหลักการปฏิบัติ คือ

เมื่อผู้ปฏิบัติเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง จนได้รูปฌาน ๔ แล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่ อรูปฌานที่ ๑ คือละลายรูปขันธ์ให้สำเร็จเสียก่อน แล้วจึงภาวนาต่อไปว่า

"วิญญาณ คือ ความรู้สึกรับรู้อารมณ์ ทางตา ทางหู

ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ล้วนไม่มีตัวตนเรา เขา สัตว์ บุคคล จนหาที่สุดมิได้”

จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในวิญญาณ-ขันธ์ ได้สำเร็จก่อน จิตก็เกิดความสงบระงับยิ่งกว่า อรูปฌานที่ ๑ เพราะทำลาย รูปขันธ์และวิญญาณขันธ์ได้สำเร็จ นักปฏิบัติธรรมที่สำเร็จ อรูปฌานที่ ๒ นี้ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังคงอยู่ในอรูปฌานที่ ๒ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปฌานที่ ๒ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังอยู่ในอรูปฌานที่ ๑ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปพรหมชั้นที่ ๒ มีอายุยืนถึง ๔๐,๐๐๐ กัป เมื่อหมดอายุแล้ว ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

๓. อรูปฌานที่ ๓ มีหลักการปฏิบัติ คือ

เมื่อผู้ปฏิบัติเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง จนได้รูปฌาน ๔ แล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่ อรูปฌานที่ ๑-๒ โดยละลายรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ให้สำเร็จเสียก่อน แล้วจึงภาวนาต่อจนพิจารณาเห็นสัทธรรม ความจริงว่า

“เวทนา คือ ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี (รูปฌาน) ล้วนไม่เที่ยงไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล จนหาที่สุดมิได้”

จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์ได้สำเร็จก่อน จนจิตไม่ปรารถนาในรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์อีกต่อไป จิตก็เกิดความสงบระงับ สงบเย็นเป็นสุขยิ่งกว่าในอรูปฌานที่ ๑-๒ ที่ผ่านมา เพราะทำลายรูปขันธ์

วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์ได้สำเร็จ

นักปฏิบัติธรรมที่สำเร็จ อรูปฌานที่ ๓ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังคงอยู่ในอรูปฌานที่ ๓ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปฌานที่ ๓ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังอยู่ในอรูปฌานที่ ๑ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปพรหมชั้นที่ ๓ มีอายุยืนถึง ๖๐,๐๐๐ กัป เมื่อหมดอายุแล้ว ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

๔. อรูปฌานที่ ๔ มีหลักการปฏิบัติ คือ

เมื่อผู้ปฏิบัติเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง จนได้รูปฌาน ๔ แล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่อรูปฌานที่ ๑-๒-๓ โดยละลายรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ให้สำเร็จเสียก่อน แล้วจึงภาวนาต่อจนพิจารณาเห็นสัทธรรม ความจริงว่า

“สัญญา คือ ความจำ ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งที่เป็นอดีตก็ดี ปัจจุบันก็ดี อนาคตต่อไปก็ดี ล้วนไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคลที่ถาวรชั่วนิรันดร์ ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หาแก่นสารอะไรไม่ได้ ไม่มีที่สิ้นสุด”

จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ได้สำเร็จ จนจิตไม่ปรารถนาในในรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์สัญญาขันธ์อีกต่อไป คงเหลือแต่สังขารขันธ์ คือ จิตสังขาร จิตก็เกิดความสงบระงับ สงบเย็นเป็นสุขยิ่งกว่าในอรูปฌานที่ ๑-๒-๓ ที่ผ่านมา เพราะทำลายรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ได้สำเร็จ

นักปฏิบัติธรรมที่สำเร็จ อรูปฌานที่ ๔ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังคงอยู่ในอรูปฌานที่ ๔ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปฌานที่ ๔ ถ้าในขณะสิ้นชีวิต ยังอยู่ในอรูปฌานที่ ๑ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปพรหมชั้นที่ ๔ มีอายุยืนถึง ๘๔,๐๐๐ กัป เมื่อหมดอายุแล้ว ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

อานิสงส์ของการเจริญ อรูปฌานที่ ๑-๔

๑. ทำให้เกิดความสุข ความสงบ ยิ่งกว่ารูปฌาน ๑-๔

๒. ทำให้เกิดความอิ่มใจ ความสุขใจ ความปีติ ความปราโมทย์ยิ่งกว่ารูปฌาน ๑-๔

๓. ทำให้เกิด อำนาจรูปฌานที่เคยได้แล้ว มั่นคง ตั้งมั่น อยู่ได้นาน

๔. ทำให้เกิดอภิญญา ๕ คือ

๑. ตาทิพย์ ๒. หูทิพย์

๓. รู้ใจสัตว์โลก ๔. ระลึกชาติได้เป็นอันมาก

๕. แสดงฤทธิ์ได้มากมาย

๕. ทำให้เกิดปฏิสัมภิทา ๔ คือ

๑. ความฉลาด แตกฉานในอรรถ ถ้อยคำที่ผู้รู้อธิบาย

๒. ความฉลาดในการขยายความธรรมะให้ละเอียดพิสดารกว้างขวางยิ่งขึ้น

๓. ความฉลาดในการใช้ภาษาพูด เป็นสื่อให้ผู้ฟังธรรมเข้าใจ รู้เรื่องได้ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

๕. ความฉลาดในการโต้ตอบ แก้ปริศนาธรรม ตอบปัญหาได้ชัดเจนสมบูรณ์

๖. ทำให้สามารถเข้าฌานสมาบัติ ๘ อันเป็นสุขระงับอย่างยิ่งได้สำเร็จตามปรารถนาทุกเวลาที่ประสงค์

๗. ทำให้ง่ายต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบัน แต่ถ้าหากไม่สำเร็จในปัจจุบัน ก็มีเหตุให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาติต่อไป

๘. หลังความตายลงด้วย อรูปฌาน ๑-๔ แล้วไซร้ จะไปเกิด ณ อรูปพรหมโลก มีอายุยืนยาว จนหาประมาณไม่ได้

สัปปายะ ๗

สัปปายะ คือ ธรรมอันเป็นที่สบาย เหมาะแก่การเจริญกรรมฐาน

๑.	**อาวาสสัปปายะ**	มีที่อยู่สบาย วิเวก ไม่มีสิ่งรบกวนความสงบ
๒.	**โคจรสัปปายะ**	มีทางเดินอันสบาย ที่จงกรม ที่เดินไปบิณฑบาต
๓.	**ภัสสสัปปายะ**	มีการฟัง การพูดอันสบาย คือ พูดในเรื่องที่ทำให้เกิดศรัทธาและวิริยะในการปฏิบัติธรรม
๔.	**ปุคคลสัปปายะ**	มีบุคคลเป็นที่สบาย คือ มีผู้เคยปฏิบัติธรรมมาแล้ว พอที่จะคอยแนะนำได้
๕.	**อุตุสัปปายะ**	มีฤดูอันเป็นที่สบาย คือ มีอากาศเย็นสบาย
๖.	**โภชนสัปปายะ**	มีอาหารอันเป็นที่สบาย
๗.	**อิริยาบถสัปปายะ**	อิริยาบถอันเป็นที่อันสบาย คือ อิริยาบถใดที่ทำให้จิตคิดพล่านไป ก็ไม่ใช่อิริยาบถนั้น

จาก *อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙*

วิปัสสนากรรมฐาน ๑๖

โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖)

เมื่อท่านได้เจริญสมถกรรมฐานดังกล่าวแล้ว จนจิตนิ่งมีสมาธิแล้วจึงค่อยเริ่มเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นการเจริญปัญญา ให้รู้จักสัจธรรมความจริงอย่างแจ้งชัดว่า อะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม โดยมีสติปัญญารู้เท่าทันความเกิด ดับ ของสรรพสิ่งตามธรรมชาติ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น เปรียบเสมือนหนึ่ง การปรับสภาพผิวน้ำที่เป็นคลื่น ย่อมมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง แม้ว่าน้ำนั้นจะใสสะอาดบริสุทธิ์มากสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่สามารถใช้แทนกระจกส่องดูให้เห็นเงาของตนเองได้ถูกต้องชัดเจน จนกว่าน้ำนั้นจะนิ่ง จึงจะสามารถส่องเห็นเงาตนเองได้ถูกต้องชัดเจน และแจ่มแจ้ง

ฉะนั้น เมื่อท่านทำจิตให้นิ่ง สงบ เสมือนดังน้ำที่นิ่ง สงบราบเรียบได้มากฉันใดย่อมจะทำให้เกิดปัญญา สามารถแยกรูปและนามได้ถูกต้องมากฉันนั้น

เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย จึงขอสรุปเนื้อหาของวิปัสสนา ๑๖ อย่างย่อๆ พอสังเขปก่อน ดังนี้

๑. การมีสติอยู่กับ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ว่าเป็นคนละส่วนไม่ปะปนกัน เป็นรูปกับนาม หรือ กายกับจิต ไม่ผสมกัน

๒. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต ว่ามีต้นเหตุเกิดจากอะไร

๓. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และมีการดับไปอย่างรวดเร็ว เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป

๔. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเห็นสัทธรรม ความจริงว่า การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูป-นาม ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้นานและเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนที่ถาวร

๕. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเห็นความจริงในที่สุดว่า รูปและนาม กายกับจิต จะดับไป สลายไป เสื่อมไป ทรุดโทรมไป ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคลอะไรเหลือที่อยู่

๖. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเห็นโทษ ภัย อันตราย ความวิบัติ ความฉิบหาย ของรูป-นาม ขันธ์ทั้งปวง

๗. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเห็นความจริงว่ารูปและนาม กายกับจิต เป็นทุกข์ทั้งปวง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

๘. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเกิดความเบื่อหน่าย ใคร่จะหนีไปให้พ้นจากรูปและนาม

๙. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต เพื่อลงมือทำความเพียรในการที่จะหนีหรือทำลายรูปและนาม กายกับจิต

๑๐. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต เพื่อเพียรทำลายหนีไปให้ไกล พยายามหนีไปให้พ้นอย่างสุดกำลังด้วยกำลังจิตกำลังใจ

ที่มีอยู่ แต่หนีเท่าไรก็หนีไปไม่พ้นจากรูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๑๑. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต จนเห็นว่า แม้จะทำความเพียรมากเพียงใดก็ไม่สามารถหนีไปจากขันธ์ ๕ นี้ได้ จึงวางอุเบกขา วางเฉยกับรูปและนาม ขันธ์ ๕

๑๒. การมีสติอยู่กับ รูปและนาม กายกับจิต แล้วทบทวน พิจารณาถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น เหตุที่ตั้งอยู่ เหตุที่ดับไปของรูป-นาม กายกับจิต จนเห็นสัทธรรมความจริงว่า ทุกข์ทั้งปวง เกิดขึ้นที่รูปกับนาม หรือกายกับจิตเท่านั้น โดยมีสาเหตุเกิดจาก ตัณหา ๑๐๘ นี่เอง ดังนั้นจะให้เกิดเหตุดับ ก็ต้องดับตัณหา ความอยากได้ในรูป-นาม กายกับจิต แล้วหันมาประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งปวง

๑๓. การมีสติรู้ว่า เราพ้นจากความเป็นปุถุชน ผู้มืดบอด โง่เง่าแล้ว เรามีปัญญา วิชชา วิมุตติ ได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะเห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ทั้งปวง เหตุเกิดทุกข์ทั้งปวง ความดับทุกข์ทั้งปวง และเห็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งปวง

๑๔. การมีสติรู้ว่า มรรค คือหนทางปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การกระทำการงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรชอบ การมีสติชอบและการมีสมาธิได้เกิดขึ้นแล้ว

๑๕. การมีสติรู้ว่า ผล หรือ ปฏิเวธ อันเกิดจาก อริยมรรค ๘ ได้เกิดขึ้นแล้ว คือ การบรรลุแจ้งในโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตผล

๑๖. การมีสติรู้ว่ามีมรรค ผล นิพพาน นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ตั้งอยู่ได้เพราะอะไร แล้วทบทวนพิจารณา ตรวจตราดูว่ามีมรรค ผล ส่วนใดที่ละได้แล้ว และยังเหลืออะไรที่ยังละไม่ได้ (สังโยชน์ ๑๐)

อธิบายความโดยละเอียดของ **"โสฬสญาณ"** คือ ญาณแห่งการรู้ความจริง รู้สัจธรรมอันประเสริฐสูงสุด แห่งขันธมาร ทั้งปวงมี ๑๖ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** คือ ปัญญาเห็นความจริงอย่างแจ้งชัดว่า ชีวิตสัตว์โลกทั้งหลาย อาศัยอยู่ใน กามภพ รูปภพ และอรูปภพ

กามภพ ได้แก่ สัตว์นรก อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ และเทวดา นางฟ้า ล้วนอาศัยขันธ์ ๕ เกิดขึ้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูปภพ ได้แก่ พระพรหม ในพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น ซึ่งประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

อรูปภพ ได้แก่ พระพรหมที่ไม่มีรูป แต่ยังมีนามธรรมต่างๆ เหลืออยู่ดังนี้

๑. **อรูปพรหมใน อากาสานัญจายตนะ** ไม่มีรูป แต่ยังมีนามอยู่ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๒. **อรูปพรหมใน วิญญาณัญจายตนะ** ไม่มีรูป แต่ยังมีนามอยู่ คือ เวทนา สัญญา และสังขาร

๓. **อรูปพรหมใน อกิญจัญจายตนะ** ไม่มีรูป แต่ยังมีนามอยู่ คือ เวทนา สัญญา และสังขาร

๔. **อรูปพรหมใน เนวสัญญานาสัญจายตนะ** ไม่มีรูป แต่ยังมีนามอยู่ คือ สังขาร เพียงขันธ์เดียวเท่านั้น

๒. **ปัจจยปริคคหญาณ** คือ ปัญญาที่เห็นสัจธรรม อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่า รูป หรือ ร่างกาย ของสัตว์โลกทั้งปวง เกิดจากเหตุ ๔ อย่าง คือ (๑) อาหาร (๒) จิต หรือ โอปปาติกะ หรือ สัตว์ (๓) กรรม (๔) อุตุ หรือ ไออุ่น หรือชีวิต

- รูป ร่างกายของสัตว์โลก ทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน เกิดจากเหตุ ๔ อย่างคือ

๑. อาหาร ได้แก่ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร

๒. จิต หรือโอปปาติกะ หรือสัตว์

๓. กรรม

๔. อุตุ หรือไออุ่น หรือชีวิต ราศี

ยังเป็นอยู่ ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ได้ จึงทำให้สัตว์โลกดำรงชีวิตอยู่ได้

- รูป ร่างกายของสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา และรูปพรหม ทั้งปวง ทั้ง ๑๖ ชั้น เกิดจาก

๑. อาหาร ได้แก่ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร

๒. จิต

๓. กรรม

๔. อุตุ จึงทำให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้

- รูป ร่างกายของอรูปพรหม เกิดจาก

๑. อาหาร ได้แก่ มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณาหาร

๒. จิต

๓. กรรม

๔. อุตุ จึงมีชีวิตอยู่ได้

ปัจจยปริคคหญาณ ทำให้ทราบว่านาม คือ เวทนา สัญญา และสังขารเกิดจากเหตุคือ ผัสสะ การสัมผัส การกระทบกันของตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ, ใจกับธรรมารมณ์ จึงเกิดเวทนา สัญญา สังขารขึ้น

และปัจจยปริคคหญาณทำให้ทราบความจริงว่า นามคือ วิญญาณ เกิดจากเหตุคือ การเกิดขึ้นของรูป เวทนา สัญญา และสังขาร เมื่อมีรูปนามทั้ง ๔ แล้ว วิญญาณก็เกิดขึ้นตั้งอยู่เป็นอยู่ตลอดไป

ปัจจัยปริคคหญาณนี้ทำให้ทราบความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่า สัตว์โลกเกิดจากกรรม กล่าวคือ

สัตว์นรกทั้งปวง เกิดจากประกอบอกุศลกรรม ๑๐ คือ

๑. ฆ่าคน ฆ่าสัตว์

๒. การลักขโมย ทุจริต

๓. การเป็นชู้กับผู้อื่น

๔. การพูดเท็จ โกหก หลอกลวง

๕. การพูดคำหยาบ คำร้าย คำรุนแรง

๖. การพูดนินทา ส่อเสียด

๗. การพูดเพ้อเจ้อ ไม่มีสาระประโยชน์ และเป็นโทษ

๘. การละโมบอยากได้ของเขาอย่างทุจริต

๙. การพยาบาท อาฆาต จองเวร ผูกเวร

๑๐. การเบียดเบียน ให้ทุกข์ ให้โทษสัตว์โลกด้วยจิตคิดร้าย

นี่คือเหตุให้เกิดสัตว์นรก เสวยทุกข์อันยาวนาน รูปกายอันทุกข์ ทรมานแสนสาหัส

นามธรรมเป็นปัจจัยให้มีขันธ์ ขันธ์เป็นปัจจัยให้ถึงธรรม ธรรมเป็นปัจจัยให้ถึงนิพพาน

เปรตทั้งปวง เกิดจากกรรม คือ ความละโมบ ความตระหนี่ ความขี้เหนียว ความคับแคบเห็นแก่ตัว การเอารัดเอาเปรียบสัตว์โลก การทุจริต การฉ้อโกง การยักยอก การหลอกลวง การต้มตุ๋น การใช้มารยาเจ้าเล่ห์ การคิดจะเอาของผู้อื่นโดยไม่สุจริต การไม่เคยทำบุญให้ทาน การต่อต้านขัดขวางการทำบุญให้ทาน การเชื่อว่าตายแล้วสูญ จึงไม่คิดที่จะเสียสละบริจาคทำบุญให้ทานใดๆ เลยในชีวิตจึงมีกายอันทุกข์ทรมานหิวโหย

อสุรกายทั้งปวง เกิดจากกรรมคือความโลภ ความโกรธ ความหลงอย่างโหดเหี้ยม โหดร้าย กักขฬะ โฉดชั่ว หยาบช้า เลวทราม สกปรก ลามก มีการฆ่าสัตว์อย่างโหดร้าย มีการปล้นสะดมแล้วฆ่า เผาทำลาย ข่มขืน มีการด่าประณามกล่าวโทษ ใส่ร้ายป้ายสีอย่างโกหก ไม่มีมูลความจริงใดๆ มีการทุจริตประพฤติมิชอบผิดศีลธรรม ประเพณี วัฒนธรรมผิดกฎหมายอย่างร้ายแรง จนติดคุกติดตะราง แล้วยังไม่เข็ดหลาบ ไม่จดจำ กลับทำตัวเลวทราม โหดร้ายยิ่งกว่าเดิม

จิตใจเต็มไปด้วยความละโมบอยากได้ของผู้อื่น อย่างมิชอบธรรม จิตใจเต็มไปด้วยราคะความกำหนัดคิดแต่จะข่มขืน แย่งผัวเมียผู้อื่น จิตใจเต็มไปด้วยความหลงในลาภ สักการะ สรรเสริญ เกียรติ อย่างผิดๆ

นี่คือเหตุของกรรม ที่ทำให้เกิดเป็นอสุรกาย มีรูป-นาม มีกายอันทุกข์ทรมาน

รูปนามสัตว์เดรัจฉานทั้งปวง เกิดจากกรรมคือ ความเห็นผิด ความดำริผิด การเจรจาผิด การงานผิด การเลี้ยงชีวิตผิด การเพียรพยายามผิด การระลึกผิด การตั้งจิตไว้ผิด การรู้ผิด จึงเป็นเหตุให้เกิดความหลง มัวเมาในความหนุ่มสาว ความหลงมัวเมาในความสวยงามอันไม่จีรัง ความหลงมัวเมาในทรวดทรงองค์เอวอันสง่างามที่ไม่ยั่งยืน ความหลงความมัวเมาในความสมบูรณ์ในอาการ ๓๒ ความหลงมัวเมาในเพศตรงกันข้ามอย่างงมงาย ความหลงมัวเมาในวรรณะตระกูลอันมีเกียรติศักดิ์สูงส่ง ความหลงความมัวเมาในอิริยาบถกิริยามารยาท ความเป็นผู้ดีจอมปลอม ความหลงมัวเมาในจริยธรรมคุณธรรมอันหลอกลวง ความหลง ความมัวเมาในโคตรตระกูลอันเก่าแก่มีเกียรติสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เย่อหยิ่งจองหอง ความหลงมัวเมาในข้าราชบริพาร ข้าทาส กรรมกร จนถูกรังแกเอารัดเอาเปรียบ ความหลงมัวเมาในชีวิตแล้วทำตัวเสเพลไร้ค่า ความหลง ความมัวเมาในความไม่มีโรค แล้วหลงในกาย ความหลงมัวเมาในความเป็นใหญ่มีอำนาจวาสนาแล้วก่อกรรมทำบาปมากมาย ความหลงมัวเมาในการศึกษาสูงจากสถาบันอันทรงเกียรติ แล้วหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น ความหลงมัวเมาในยศศักดิ์ตำแหน่งหน้าที่ จนประพฤติมิชอบทุจริตต่างๆ

ความหลงความมัวเมาในความร่ำรวย แล้วใช้เงินตราก่อกรรมทำบาปให้ทุกข์ให้โทษสัตว์โลกมากมาย ความหลงมัวเมาในลาภสักการะชื่อเสียงแล้วประพฤติมิชอบธรรมต่างๆ ความหลงความมัวเมาในการบริโภคอุปโภคปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย หรูหรา เลิศรส สวยงาม โดยมิแบ่งปันเอื้อเฟื้อใดๆ ความหลง ความมัวเมาในศิลปะ วิชชา แล้วนำไปใช้ในทางที่ผิดศีลธรรม ตบะพรหมจรรย์ อย่างหลอกลวงโลก ไม่บริสุทธิ์ ความหลงมัวเมาในวิชาอาคม เวทมนต์ ที่ใช้ไปในทางผิดๆ ความหลงมัวเมาในอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ แล้วใช้ในทางที่ผิดศีลธรรม ก่อกรรมทำบาป ความหลงมัวเมาในปฏิภาณ โต้ตอบ พูดจาปราศรัย แล้วเที่ยวยกตนข่มท่าน โอ้อวด แข่งดี ความหลงมัวเมาในฌานสมาบัติแล้วใช้เบียดเบียนผู้อื่น ความหลงมัวเมาในความมีเกียรติ ไม่มีใครเหยียดหยาม แล้วหลงตนเพื่อรุกรานผู้อื่น ความหลงความมัวเมาในมิจฉาทิฐิ ๖๒ ประการ

นี่คือ เหตุปัจจัยให้เกิด รูป-นามสัตว์เดรัจฉานอันมีทุกข์ แต่ก็เบาบางกว่าสัตว์นรก เปรต อสุรกาย ตามลำดับ

รูปนามกายมนุษย์ทั้งหลาย เกิดจากกรรมคือ กุศลกรรมบถ ๑๐ และอกุศลกรรมบถ ๑๐ ปะปนคลุกเคล้าผสมกันไป คือ

๑. บางครั้งก็หยุดฆ่า และบางครั้งก็เผลอฆ่ามนุษย์ ฆ่าสัตว์

๒. บางครั้งก็หยุด ลักขโมย ฉ้อโกง ทุจริต แต่บางครั้งก็เผลอลักขโมย ฉ้อโกง ทุจริต

๓. บางครั้งก็หยุดเป็นชู้ผิดเมียเขา แต่บางครั้งก็เผลอเป็นชู้ผัวเมียเขา

๔. บางครั้งก็หยุดพูดเท็จโกหกหลอกลวง แต่บางครั้งก็เผลอพูดเท็จ

๕. บางครั้งก็หยุดพูดคำหยาบ คำร้าย คำรุนแรง แต่บางครั้งก็เผลอพูดคำหยาบ คำร้าย คำรุนแรง คำที่ให้ทุกข์ ให้โทษผู้อื่น

๖. บางครั้งก็หยุดพูดคำนินทา ส่อเสียด แต่บางครั้งก็เผลอพูดคำนินทาส่อเสียด

๗. บางครั้งก็หยุดพูดเพ้อเจ้อ มีโทษ แต่บางครั้งก็เผลอพูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

๘. บางครั้งก็หยุดละโมบอยากได้ของที่ได้มาอย่างทุจริต แต่บางครั้งก็เผลอละโมบอยากได้อย่างทุจริต

๙. บางครั้งก็หยุดอาฆาต พยาบาท ปองร้าย แต่บางครั้งก็เผลออาฆาต พยาบาท ปองร้ายผู้คน

๑๐. บางครั้งก็หยุดเบียดเบียนให้ทุกข์ให้โทษด้วยใจชั่ว แต่บางครั้งก็เผลอเบียดเบียนให้ทุกข์ให้โทษด้วยใจโฉดชั่ว

นี่คือ รูปนามกายของมนุษย์ จึงมีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรมปะปนกันไป แล้วแต่บางคนมีกุศลมากกว่าอกุศล แต่บางคนมีอกุศลกรรม ใครมีกุศลกรรมมากกว่า ก็มีรูปนาม กายมีสุขมากกว่าทุกข์ ใครมีอกุศลกรรมมากกว่ากุศลกรรม ก็มีรูปนาม กายมีทุกข์มากกว่าสุข แต่มนุษย์ก็มีทุกข์น้อยกว่าสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ตามลำดับ

รูปนามของเทวดานางฟ้า เกิดจากกรรมคือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ล้วนๆ โดยไม่มีหรือเบาบางจาก อกุศลกรรมบถ ๑๐ แล้วเจริญ

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ กล่าวคือ

๑. หมั่นทำบุญให้ทาน บริจาค เสียสละทรัพย์ปัจจัย ๔ เป็นประจำ มิได้ขาดตามโอกาสแห่งปักษ์ เดือน ปี ฤดู

๒. หมั่นรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ไม่ด่างพร้อยผิดพลาด

๓. หมั่นเจริญสวดมนต์ภาวนาชำระจิตอยู่เป็นประจำมิได้ขาด

๔. หมั่นอุทิศส่วนบุญอันตนทำไว้ดีแล้วแก่ญาติ เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นประจำ

๕. หมั่นอนุโมทนาชื่นชมในกุศลความดีที่ผู้อื่นทำ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น

๖. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามรังเกียจสัตว์โลก

๗. หมั่นฟังธรรมศึกษาธรรม สนทนาธรรมตามโอกาสอันควรเสมอ

๘. หมั่นขวนขวายในกิจอันเป็นประโยชน์ตน และสัตว์โลกด้วยจิต เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ

๙. หมั่นแสดงธรรม เปิดเผยสัจธรรมอันประเสริฐแก่สัตว์โลกให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งปวง

๑๐. กลับใจเปลี่ยนใจที่เป็นมิจฉาทิฐิ ยอมรับผิด สารภาพบาปแล้วกลับใจเป็นบุญกุศล สัมมาทิฐิ

นี่คือเหตุปัจจัยทำให้เกิดรูปนาม กายเทพ เทวดา นางฟ้า อันมีทุกข์น้อยเบาบางกว่ามนุษย์มากนัก เรียกว่าเสวยบุญมีสุขยิ่งกว่า

มนุษย์มากมายจนเปรียบกันไม่ได้ เพราะรูปนามกายของเทวดาเกิดจากบุญกุศลความดีนั่นเอง เป็นเหตุปัจจัยและเทวดานางฟ้าก็มีถึง ๖ ชั้นฟ้า ก็มีสุขไม่เท่ากัน แล้วแต่ใครทำบุญกุศลมากกว่ากัน

รูปนามกายนามของพรหมที่มีรูป ๑๖ ชั้น เกิดจากกรรมคือการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ จนได้อำนาจฌานสมาบัติ ๔

กรรมฐาน ๔๐ คือ ๑. อนุสติ ๑๐ ๒. กสิณ ๑๐ ๓. อสุภะ ๑๐ ๔. อัปปมัญญา ๔ ๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖. จตุธาตุววัตถาน ๑ ๗. อรูป ๔ เป็นเหตุให้ดับนิวรณ์ ๕ คือ ๑. กามราคะ ๒. พยาบาท ๓. อุทธัจจะกุกกุจจะ ๔. ถีนมิทธะ ๕. วิจิกิจฉา จนจิตใจสงบนิ่ง จิตมั่นเป็นหนึ่งเดียวจนได้ฌาน ๑-๒-๓-๔

"ฌาน ๑" อันมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคตาจิต ทำให้เกิดเป็นรูปพรหมตั้งแต่ชั้น ๑-๓

"ฌาน ๒" อันมี ปีติ สุข เอกัคตาจิต ทำให้เกิดเป็นรูปพรหมตั้งแต่ชั้น ๔-๖

"ฌาน ๓" อันมี สุข เอกัคตาจิต ทำให้เกิดเป็นรูปพรหมตั้งแต่ชั้น ๗-๙

"ฌาน ๔" อันมี เอกัคตาจิต ทำให้เกิดเป็นรูปพรหมตั้งแต่ชั้น ๑๐-๑๑

ส่วนรูปพรหมชั้นที่ ๑๒-๑๖ เกิดจากพระอริยบุคคลประเภทอนาคามีบุคคลที่ได้ "มรรคสิทธิฌานพิเศษ" ซึ่งต่างจากอำนาจฌานธรรมดา ดังนั้นรูปพรหมทั้ง ๑๖ ชั้น จึงมีรูปนาม กายที่ดี มีทุกข์น้อยกว่าเทวดานางฟ้า ๖ ชั้น มีสุขมากกว่าเทวดา

นามกายของอรูปพรหม ๔ ชั้น เกิดจากกรรมคือ การเจริญ

อรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสานัญจายตนะฌาน ก็ได้ไปเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๑

อรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญจายตนะฌาน ก็ได้ไปเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๒

อรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนะฌาน ก็ได้ไปเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๓

อรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ก็ได้ไปเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๔

อรูปพรหมทั้ง ๔ ชั้น ไม่มีรูปกาย เหลือแต่นาม ซึ่งก็มีทุกข์บางมาก จนแทบจะไม่มีทุกข์เหลือ แต่อย่างไรก็ยังไม่หลุดพ้นจากทุกข์เสียทั้งหมด เพราะยังมีนามเหลืออยู่

จึงสรุปให้เห็นชัดเจนอีกครั้งว่า

รูปนามของสัตว์นรก มีทุกข์มากกว่า → รูปนามของเปรต เปรตมีทุกข์มากกว่า → รูปนามของอสุรกาย อสุรกายมีทุกข์มากกว่า → รูปนามของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานมีทุกข์มากกว่า → รูปนามของมนุษย์ รูปนามของมนุษย์มีทุกข์มากกว่า → รูปนามของเทวดาชั้นที่ ๑

รูปนามของเทวดาชั้นที่ ๑ มีทุกข์มากกว่า → รูปนามของเทวดาชั้นที่ ๒ → ชั้นที่ ๓ → ชั้นที่ ๔ → ชั้นที่ ๕ → ชั้นที่ ๖

รูปนามของเทวดาชั้นที่ ๖ มีทุกข์มากกว่า → รูปพรหมชั้นที่ ๑ → มีทุกข์มากกว่าชั้นที่ ๒ → ชั้นที่ ๓ → ชั้นที่ ๔ → ชั้นที่ ๕ →

ชั้นที่ ๖ → ชั้นที่ ๗ → ชั้นที่ ๘ → ชั้นที่ ๙ → ชั้นที่ ๑๐ → ชั้นที่ ๑๑ → ชั้นที่ ๑๒ → ชั้นที่ ๑๓ → ชั้นที่ ๑๔ → ชั้นที่ ๑๕ → ชั้นที่ ๑๖

รูป-นามรูปพรหมชั้นที่ ๑๖ มีทุกข์มากกว่า → อรูปพรหมชั้นที่ ๑ อรูปพรหมชั้นที่ ๑ มีทุกข์มากกว่า → อรูปพรหมชั้นที่ ๒ → ชั้นที่ ๓ → ชั้นที่ ๔

อรูปพรหมชั้นที่ ๔ จึงเป็นอรูปพรหมที่มีทุกข์น้อยที่สุดในบรรดาสัตว์โลกทั้งปวงที่ยังมีรูปและนาม

"ปัจจยปริคคหญาณ" จึงเป็นญาณความหยั่งรู้ความจริงแห่งการเกิดของรูปและนามทั้งปวงของสัตว์โลกว่าเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ตั้งอยู่ได้เพราะเหตุปัจจัยอะไรอย่างชัดเจนทุกชนิดทั้งในกามภพ รูปภพและอรูปภพ

๓. **สัมมสนญาณ** คือ ญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่ารูปนามของสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พรหม อรูปพรหมทั้งหมดล้วนมีการหมุนเวียนเกิดๆ ตายๆ ผลัดเปลี่ยนสภาพกันได้ ตามเหตุ-ปัจจัยไม่แน่นอน ไม่คงที่ในสภาพเดิมตลอดไป มีการสับเปลี่ยนกันเกิดในภพต่างๆ กันได้ ไม่แน่นอน กล่าวคือ

มนุษย์หลังจากตายหมดอายุขัย อาจจะไปเกิดเป็นรูป-นามสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดา พรหม ได้ทุกประเภทตามปัจจัยที่ก่อกรรรมที่ทำไว้อย่างไรส่วนสัตว์นรก เปรต อสุรกาย

สัตว์เดรัจฉาน เทวดา พรหม ก็ยังมีสิทธิ์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่ออีกได้ เรียกว่า หมุนเวียนเปลี่ยนสภาพกันได้ตลอดเวลาเป็นวัฏจักร เป็นวงกลม ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ไม่คงทนในรูปนามเดิมตลอดไปตราบใดที่ยังไม่สามารถทำลายเหตุปัจจัยของการเกิด รูปนามขันธ์ ๕ ให้หมดสิ้น

"สัมมสนญาณ" จึงเป็นญาณแห่งการรู้ความจริงของการเกิด การดับของรูปนามที่ไม่สิ้นสุด ยังต้องติดอยู่ในวัฏสงสารการเวียนว่ายตายเกิดตลอดไปชั่วนิรันดร์

๔. **อุทยัพพยญาณ** คือ ญาณความหยั่งรู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่า หากสามารถทำลายเหตุปัจจัยของการเกิด รูป-นาม ขันธ์ ๕ ของสัตว์โลกทั้งปวงเสียได้ หมดสิ้นไม่มีเชื้อเหลืออยู่แล้ว รูป-นาม ขันธ์ ๕ ก็ดับไป สูญไป สลายไปไม่เกิดอีก ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ชั่วนิรันดร์ กล่าวคือ

- หากทำลายเหตุ อกุศลกรรมบถ ๑๐ เสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามของ สัตว์นรก
- หากทำลายเหตุ ความโลภอยากได้ เสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามของ เปรต
- หากทำลายเหตุ ความโลภ ความโกรธเสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามของอสุรกาย
- หากทำลาย ความโลภ โกรธ หลงเสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามสัตว์เดรัจฉาน

- หากทำลาย บาป บุญ คุณ โทษเสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนาม มนุษย์
- หากทำลาย รูปฌาน ๑-๔ เสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามของรูปพรหม
- หากทำลาย อรูปฌาน ๑-๔ เสียได้ ก็ไม่เกิดรูปนามของอรูปพรหม
- หากทำลายอาหาร จิต อุตุ กรรม เสียได้ รูปกาย ร่างกายของสัตว์โลกทั้งปวงก็เกิดขึ้นไม่ได้
- หากทำลาย ดับผัสสะ การสัมผัส การกระทบระหว่าง ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับโผฏฐัพพะ, ใจกับธรรมารมณ์ เสียได้ นามคือเวทนา, สัญญา, สังขาร, ก็เกิดขึ้นไม่ได้
- หากทำลาย ดับรูปกาย ร่างกาย ดับเวทนา ดับสัญญา ดับสังขาร แล้ววิญญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ถึงความสิ้นทุกข์ในที่สุด (นิพพาน)

อุทยัพพยญาณ จึงเป็นญาณที่เห็นสัจธรรมความจริงว่า รูปนามทั้งปวงล้วนมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีการดำรงอยู่เป็นระยะเวลาหนึ่งเป็นธรรมดา และในที่สุดก็ถึงความดับไป ตายไป สูญไป สลายไปเป็นธรรมดา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในที่สุดไม่มีสัตว์ใดในโลกทั้งปวงหยุด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ได้

๕. ***ภังคญาณ*** คือ ญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่า เมื่อหมดเหตุ หมดปัจจัย ไม่มีเชื้อของการเกิด แห่ง

รูปและนามทั้งปวง รูปและนามทั้งปวงก็ถึงความดับสนิท ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพต่างๆ อีกต่อไป การเกิดรูปนามของสัตว์นรก, เปรต, อสุรกาย, สัตว์เดรัจฉาน, มนุษย์, เทวดา, พรหม จึงเกิดขึ้นไม่ได้ ก็หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เสวยสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่มีขันธ์ ๕ อันเป็นรังของทุกข์ รังของโรค ภัยอันตรายต่างๆ แต่ยังไม่สามารถดับเหตุปัจจัยของการเกิดแห่งรูปและนามได้หมดสิ้น ยังมีเชื้อเหลืออยู่แล้ว ก็จะต้องมีการเกิดแห่งรูปและนามต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เสมือนหนึ่งเชื้อไฟ เมื่อยังมีอยู่ตราบใด ไฟก็ยังลุกติดเรื่อยไป แต่เวลาใดไฟเผาไหม้จนเชื้อไฟหมดแล้ว ไฟก็ลุกติดอีกต่อไปไม่ได้ ก็ถึงความดับสนิทสงบเย็นเป็นสุขเท่านั้น

๖. **ภยญาณ** คือ ญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่า การเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ เป็นภัยอันตราย เป็นทุกข์ เป็นความวิบัติ เป็นความฉิบหาย เป็นความหายนะเป็นโทษที่น่ากลัว น่ารังเกียจ น่าขยะแขยง น่าหลีกหนีไปเสียให้พ้น ให้หลุดออกจากขันธ์ ๕ แห่งการมีรูป มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร และมีวิญญาณ จึงเป็นความกระวนกระวาย เป็นความกลุ้มใจ เป็นความคับแค้นใจ เป็นความร้อนรน เป็นความเร่าร้อน เจ็บปวด เป็นสิ่งที่น่ากลัวดุจอสรพิษร้าย ดุจผีปีศาจร้าย ดุจยักษ์ มาร อสูร ดุจเสือสิงห์ กระทิงแรด ดุจเพชฌฆาต ดุจผู้ร้ายอันธพาล ดุจสิ่งชั่วร้ายเลวทราม ดุจอุจจาระหนอนของเน่าเหม็น เป็นรังแห่งโรคร้ายนานาชนิด ฉันนั้น

๗. **อาทีนวญาณ** คือ ญาณปัญญาความหยั่งรู้ความจริง

อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่าขันธ์ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณของสัตว์โลกที่อาศัยอยู่เป็นทุกข์ใหญ่อย่างยิ่งถึง ๑๐ ประการ คือ

(๑) **สภาวะทุกข์** คือทุกข์ที่จะต้องเกิดความแก่ชราของสังขาร ทุกข์ที่จะต้องเกิดจากความเจ็บปวด เจ็บป่วย เจ็บไข้ ทุกข์ที่จะต้องล้มหายตายจากกันไป เพราะหมดอายุบ้าง หมดบุญบ้าง หมดอายุและหมดบุญบ้าง ซึ่งเป็นธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไปไม่พ้น

(๒) **ปกิณทุกข์** คือ ทุกข์ที่จะมาเป็นบางครั้งบางโอกาส เช่น ความผิดหวัง ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความเศร้าโศก ความตรอมใจ ความคร่ำครวญ ความอาลัยอาวรณ์ ความสะอึกสะอื้น ความต้องพลัดพรากจากคนรักของรัก ก็เพราะมีขันธ์ ๕ นี่เอง หลีกเลี่ยง หลีกหนีไม่พ้น

(๓) **นิพัทธทุกข์** คือทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกๆ วัน มิได้เคยขาดเลย เช่น ความหิว ความกระหาย ความหนาว ร้อน อบอุ่น ความปวดเมื่อย ความอ่อนเพลีย ความง่วงนอนซึ่งเกิดขึ้นที่ขันธ์ ๕ นี่เองหลีกหนีไม่พ้น

(๔) **พยาธิทุกข์** คือ โรคภัยไข้เจ็บ ๑๐๘-๑๐๐๐ ชนิด ก็เกิดขึ้นที่ขันธ์ ๕ นี่เองเป็นเหตุให้เกิดโรคขึ้น หลีกหนีไม่พ้น ตราบเท่าที่ยังมีขันธ์ ๕

(๕) **สันดาปทุกข์** คือ ทุกข์ที่เกิดจากความเร่าร้อนกระวนกระวายใจอันเกิดจากไฟ คือ ราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟคือกิเลส ๑๕๐๐ อันเกิดขึ้นได้ก็อาศัยขันธ์ ๕ เป็นเหตุ

(๖) **วิบากทุกข์** คือ ทุกข์อันเกิดจากกรรมในอดีต ปัจจุบัน ที่ก่อกรรมดี และกรรมชั่วไว้ จึงเกิดเป็นวิบากติดตามส่งผลตามสนองที่ขันธ์ ๕ นี่เอง กล่าวคือ ประกอบกรรมดีมีประโยชน์ก็ก่อให้เกิดผลคือความสุขความสบายแก่ขันธ์ ๕ แต่หากประกอบกรรมชั่ว เป็นบาปเป็นโทษแล้ว ย่อมเกิดผลเป็นความทุกข์ ความทรมานแก่ขันธ์ ๕ อย่างหลีกหนีไม่พ้นเลย

(๗) **สหคตทุกข์** ทุกข์อันเกิดจากความเสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กล่าวคือ เสื่อมลาภ-จนเกิดความยากจน เสื่อมเกียรติยศ-จนสิ้นเกียรติยศอำนาจ เสื่อมจากการสรรเสริญ-จนถูกนินทากล่าวร้าย เสื่อมจากสุข-จนเกิดความทุกข์อย่างสาหัส

(๘) **อาหาเรปริเยฏฐทุกข์** คือ ทุกข์อันเกิดจากการแสวงหาอาหารปัจจัย ๔ ในการดำรงขันธ์ ๕ ดำรงชีวิตให้อยู่รอด เป็นความเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยากอย่างทรมานในชีวิตที่จะต้องทำงานจนวันตาย เพื่อบำรุงบำเรอขันธ์ ๕ อันไม่จีรังนี้

(๙) **วิวาทมูลกทุกข์** คือ ทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท ขัดแย้งขัดเคือง โกรธแค้น ทำร้าย ทำลายกันและกัน ตบตี ชกต่อย รุมทำร้ายซึ่งกันและกัน จนบาดเจ็บ ทุกข์ทรมาน

(๑๐) **ขันธทุกข์** คือ ทุกข์อันเกิดจากการต้องบริหารขันธ์ ๕ ได้แก่

๑. กาย ซึ่งมีอาการ ๓๒ ที่หนีไม่พ้นจากการต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

๒. เวทนา ซึ่งได้แก่ ชีวิตจะต้องประสบความสุข

ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

๓. สัญญา ซึ่งได้แก่ ความจำ รูป เสียง กลิ่น สัมผัส อารมณ์ที่ดีบ้างเลวบ้าง อันเป็นอนิจจังไม่เที่ยง

๔. สังขาร ซึ่งได้แก่ ความคิดนึกปรุงแต่งทางจิตใจ ที่เป็นบุญ เป็นบาป อันเป็นอนิจจังไม่เที่ยง

๕. วิญญาณ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่พอใจบ้างไม่พอใจบ้าง ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่จีรังยั่งยืน

๘. **นิพพิทาญาณ** คือ ญาณปัญญา ความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่าการเกิดของขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ยิ่งใหญ่สูงสุด เป็นเหตุของทุกข์อย่างมากมาย แล้วก็เกิดความเบื่อหน่าย ความอึดอัด ความระอา ความกระวนกระวาย ความเร่าร้อน ความทรมานจิตใจอย่างรุนแรงที่ไม่ต้องการมีขันธ์ ๕ อีกต่อไป ไม่อยากเกิดในภพทั้งปวงอีกต่อไป ไม่ปรารถนาที่จะเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดา พรหม อีกต่อไป ไม่ว่าภพไหนๆ โลกไหนๆ ไม่เอา ไม่ปรารถนา ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากให้เกิดมีขันธ์ ๕

๙. **มุญจิตุกัมยตาญาณ** คือญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนว่าจิตใจของตนขณะนี้ เวลานี้ต้องการอย่างยิ่งที่จะทำลายขันธ์ ๕ ให้หมดสิ้นไป หรือหลุดพ้นไปจากขันธ์ ๕ อย่าง

เด็ดขาด ต้องการอย่างยิ่งที่จะทำให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไปชั่วนิรันดร์ ต้องการอย่างยิ่งที่จะหลุดพ้นจากการเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพระพรหมทั้งปวง

๑๐. **ปฏิสังขรญาณ** คือญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้ง แล้วลงมือลงแรง ทำความเพียรภาวนาชำระ กำจัด ทำลายขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ด้วยอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

๑) **ฉันทะ** คือ แรงศรัทธาอันแนวแน่ที่จะหลุดพ้นจากขันธ์ทั้ง ๕

๒) **วิริยะ** คือ มีความเพียรพยายามอย่างแน่วแน่ ที่จะหลุดพ้นจากขันธ์ทั้ง ๕

๓) **จิตตะ** คือ มีจิตใจตั้งมั่นเด็ดเดี่ยว มั่นคงที่จะหนีให้พ้นจากขันธ์ ๕

๔) **วิมังสา** คือ มีความใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบที่จะทำลายให้ขันธ์ทั้ง ๕ หมดไป ดับไป สลายไป สิ้นไป ให้จงได้ สิ้นทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากวัฏสงสาร หลุดพ้นจากการเกิดแห่งรูปนามของสัตว์โลกทั้งปวง

๑๑. **สังขารุเปกขาญาณ** คือ ญาณปัญญาความหยั่งรู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้งว่า เมื่อยังไม่หมดอายุขัย ยังไม่หมดทั้งอายุ

และกรรมเก่า ยังไม่หมดอาหาร จิต, อุตุ, กรรม, ยังไม่สิ้นเหตุปัจจัยคือ ผัสสะ การสัมผัส, การกระทบกระทั่งของตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์ แล้วรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ยังไม่ดับสิ้น ไม่สูญสลายไปเด็ดขาด เพราะรู้เหตุเช่นนี้จึงเกิดอุเบกขา ความวางเฉย การไม่ยินดี การไม่ยินร้าย การไม่รักใคร่ การไม่พอใจ การไม่ชอบใจ การไม่หลงใหลมัวเมา ติดใจยึดมั่นถือมั่น มีแต่ความวางเฉยต่อรูป เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ ของสัตว์โลกทั้งปวง ไม่ติดไม่ยึดมั่นในรูปกายของสัตว์โลกทั้งสัตว์โลกทั้งสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหมทั้งปวง เพื่อรอหมดอายุ รอสิ้นกรรมเก่า รอดับจิต อุตุ กรรม รอหมดผัสสะทั้งปวงเพราะสิ้นเหตุปัจจัย

๑๒. **อนุโลมญาณ** คือญาณปัญญาความหยั่งรู้ ความจริงอย่างแจ่มแจ้งของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แล้วทบทวนตั้งแต่ใหม่ว่ารูปของสัตว์โลกมีลักษณะหยาบ, ปานกลาง, ละเอียด ตั้งแต่มีทุกข์มากที่สุด จนถึงทุกข์น้อยที่สุด คือ สัตว์นรก, เปรต, อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พระพรหมทั้งปวง ล้วนแต่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ คือ อาหาร, จิต, กรรม และอุตุ

ชีวิตหรือรูปทั้งปวงของสัตว์โลกทุกชนิดล้วนแต่อนิจจังไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่คงทนถาวร ไม่ตั้งอยู่นาน ไม่เป็นแก่นสารตลอดไป เพราะรูปทั้งปวงล้วนเป็นทุกขัง คือ เป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นภัย เป็นอันตราย มีความวิบัติ มีความฉิบหาย มีความหายนะเป็นที่สุด เพราะรูปทั้งปวง

ล้วนเป็นอนัตตา คือ ไม่มีตัวตน เรา, เขา, สัตว์, บุคคล รูปทั้งปวงไม่เป็นเรา, เขา, สัตว์, บุคคล รูปทั้งปวง ไม่เป็นของเราของใคร รูปทั้งปวงเป็นของว่าง ของสูญเปล่าจากตัวตนเรา, เขา, สัตว์, บุคคล

เพราะรู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้งอย่างนี้เอง จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายความรัก ความยินดี ความยินร้าย ความหลง ความติด ความยึดมั่นถือมั่น คลายตัณหา ความอยากได้ รูปทั้งปวง ไม่ปรารถนาไม่ว่าภพไหน ในกาลไหนๆ เพราะรู้ความจริงว่า หากมีรูปก็มีทุกข์เกิดขึ้น เมื่อไม่ปรารถนาทุกข์ทั้งปวงก็หยุดปรารถนารูปทั้งปวง ทั้งสวยงามและเลวทรามทั้งที่ละเอียด ปานกลางและหยาบ

ต่อมาก็ทบทวนพิจารณาเห็นความจริงว่า นาม คือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณของสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งที่รูปกายหยาบ ปานกลาง ละเอียด ทั้งทุกข์ ทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งความจำเรื่องดี ความจำเรื่องเลว ความจำเรื่องไม่ดีไม่เลว, ทั้งความคิดนึกที่เป็นบุญ ทั้งความคิดนึกที่เป็นบาป ทั้งความคิดที่ไม่เป็นบุญและบาป, ทั้งความรู้สึกที่พอใจชอบใจ, ทั้งความรู้สึกที่ไม่พอใจ และทั้งความรู้สึกที่พอใจก็ไม่ใช่ ไม่พอใจก็ไม่ใช่

นามทั้งปวงเหล่านี้ ทั้งของสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พระพรหมทั้งปวง ล้วนอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ไม่คงทน ไม่ตั้งอยู่นาน ไม่เป็นแก่นสาร เพราะนามทั้งปวงล้วนเป็นทุกข์ คือเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เป็นอันตราย มีความวิบัติ มีความฉิบหาย มีความหายนะในที่สุด เพราะนามทั้งปวงล้วนแต่เป็น อนัตตา คือ ไม่มีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคลในนามทั้งปวง

เป็นของว่างเปล่า เป็นของสูญจากตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล

นามทั้งปวงไม่เป็นของเรา หรือของใครๆ เราและใครๆ จึงไม่มีที่นามทั้งปวง เราไม่มีในที่ไหนๆ ใครก็ไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรเลย สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นมารยา เป็นสิ่งหลอกลวง เป็นอุปาทาน ดุจฟองน้ำ ดุจพยับแดด ดุจเงาในกระจกในน้ำที่หาความมีแก่นสาร สาระ ที่ถาวรไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด

จึงเกิดความเบื่อหน่ายคลายความรัก ความยินดี ความยินร้าย ความหลง ความติด ความยึด คลายตัณหา ความอยากได้ในนามทั้งปวง ไม่ปรารถนานามทั้งปวงอีก ไม่ว่าโลกไหน ภพไหน กาลไหน เพราะรู้ความจริงว่า นามคือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง เมื่อไม่ต้องการอยากได้นามทั้งปวง ก็หยุดตัณหาความอยากได้นามทั้งปวงชั่วนิรันดร์

๑๓. **โคตรภูญาณ** คือ ญาณปัญญาแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนว่า ตนหลุดพ้นแล้วจากความเป็นปุถุชน ผู้มืดบอด โง่เขลาเบาปัญญา หลุดพ้นแล้วจากอวิชชา ความหลง ความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง ไม่แจ่มแจ้งในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในทางดับทุกข์ ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

บัดนี้วิชชาความรู้แจ้ง ความเห็นจริง ความถูกต้อง การเห็นสัจธรรมที่จะทำให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร หลุดพ้นจากขันธ์ ๕ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้เกิดขึ้นแล้วด้วยดวงตา ด้วยญาณ ด้วยปัญญาญาณ ด้วยวิชชา ด้วยแสงสว่างอันเกิดขึ้นเฉพาะตนเอง ไม่ต้องเชื่อใครอีกต่อไปว่า ปุถุชนกับอริยชนต่างกันอย่างไร

๑๔. **มรรคญาณ** คือปัญญาแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงแห่งหนทางอันทำตนให้หลุดพ้นจากขันธ์ ๕ ทั้งปวง จนหลุดพ้นจากทุกข์ โทษ ภัย เวร อันตราย หลุดพ้นจากวัฏสงสารจนนำตนสู่พระนิพพานอันสุขสงบเย็นอย่างยิ่งด้วยมรรคญาณ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ การเพียรพยายามชอบ การมีสติชอบ การมีสมาธิชอบ การรู้ชอบ และการหลุดพ้นชอบได้ในที่สุด

๑๕. **ผลญาณ** คือญาณปัญญาแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงว่าบัดนี้ได้เสวยสุขอย่างยิ่งอันเกิดจากการปฏิบัติตามมรรคญาณแล้วทุกประการ จนจิตใจสุขสงบเย็นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนทุกข์ทางใจก็ลดน้อยลงตามลำดับตามผลญาณที่ได้ กล่าวคือพระโสดาบันปัตติผล พระสกิทาคามีผล พระอนาคามีผล พระอรหัตผล

- แต่พระโสดาปัตติผล ยังมีทุกข์เหลืออยู่อีก ๓-๗ ชาติ
- พระสกิทาคามีผล ยังมีทุกข์เหลืออยู่อีก ๑ ชาติ
- พระอนาคามีผล เมื่อเสวยสุขในพรหมโลกจนหมดอายุขัยแล้ว ก็ปรินิพพาน
- พระอรหัตผล เมื่อดับจิตในปัจจุบันแล้วก็ปรินิพพานเลย หมดทุกข์ทั้งปวง สิ้นภพสิ้นชาติ สิ้นวัฏสงสาร หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ชั่วนิรันดร์

๑๖. **ปัจจเวกขณญาณ** คือ ญาณปัญญาแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงว่า ผลญาณที่เกิดขึ้นกับตนนั้น ตนได้บรรลุมรรคผลถึงขั้นไหน

แล้ว ยังเหลือมรรคผลอะไรที่ยังเหลือยังทำไปไม่ถึงยังต้องการทำการเพียรภาวนาต่อไปอีก กล่าวคือ

บางคนได้บรรลุ**โสดาปัตติผล** เพราะทำลายสังโยชน์ (เครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในวัฏฏะ) ได้เพียง ๓ ประการ คือ

๑. **ทำลายอัตตา**

๒. **ทำลายวิจิกิจฉา**

๓. **ทำลายสีลัพพตปรามาส**

ยังเหลือสังโยชน์ที่ต้องทำความเพียรอีก ๗ ประการ

บางคนได้บรรลุ**สกทาคามิผล** เพราะทำลายสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ

๑. **อัตตา**

๒. **วิจิกิจฉา**

๓. **สีลัพพตปรามาส**

แล้วยังเบาบางลงจากราคะ และปฏิฆะ จึงยังเหลือสังโยชน์อยู่อีก ๗ ประการที่จะต้องเพียรภาวนาชำระจิตใจต่อไปอีก

บางคนได้บรรลุ**อนาคามีผล** เพราะทำลายสังโยชน์ได้ ๕ ประการ คือ

๑. **อัตตา**

๒. **วิจิกิจฉา**

๓. **สีลัพพตปรามาส**

๔. **ราคะ**

๕. **ปฏิฆะ**

ยังเหลือมานะ อุทธัจจะ รูปฌาน อรูปฌาน อวิชชา

บางคนได้บรรลุ**อรหัตผล** เพราะทำลายสังโยชน์ได้หมดสิ้นแล้ว ก็หมดธุระ ภาระ ที่จะทำความเพียรต่อไป

ด้วยอำนาจแห่งปัจจเวกขณญาณ จึงทำให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าตนนั้นได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ คือจากโสดาปัตติผลแล้วค่อยๆ ไปจนถึงสกทาคามีผล แล้วเจริญต่อไปถึงอนาคามีผล และสุดท้ายจิตก็ไปสุดที่อรหัตผล ซึ่งเป็นที่สุดของการบำเพ็ญตบะ พรหมจรรย์ ของการบำเพ็ญเพียรภาวนา เมื่อถึงอรหัตผลที่เสวยสุขอย่างยิ่งเพื่อรอการหมดอายุขัย รอสิ้นกรรมเก่าแล้วปรินิพพานต่อไป

การเกิดขึ้นของโสฬสญาณ ๑๖ นี้ ทำให้ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าตนหลุดพ้นแล้วจากขันธมารทั้ง ๕ หลุดพ้นแล้วจากการเนรมิตขันธมารอันเป็นทุกข์ของเหล่ามารทั้งปวง ขันธมารไม่สามารถจะบังคับบัญชาดลบันดาลให้เกิดรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณได้อีกต่อไป ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้วที่เหล่าขันธมารทั้ง ๕ ก็ถึงความพ่ายแพ้ หมดฤทธิ์เดช หมดอำนาจ ไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจบรรดาพระอรหันต์ได้อีกต่อไปชั่วนิรันดร์

พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์นั้น ตื่น รู้ และก็ติดตามเรียกว่าเป็นผู้มีสติพร้อม หากแม้นผู้ใดไม่คิดไม่พิจารณาสิ่งที่ได้พบแล้ว เขาเรียกว่าผู้นั้น ตกอยู่ในความประมาท

อานิสงส์ของ
การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๒๘ ประการ

๑. ทำคนให้ฉลาด ให้รู้จักหลักความจริง ให้รู้จักชีวิตประจำวัน

๒. ทำให้คนรู้จักปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม

๓. ทำคนให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำคนให้รักใคร่กัน สนิทสนม กลมเกลียวกัน

๕. ทำคนให้มีความเมตตา กรุณา และพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำคนให้เป็นคน ให้ดีกว่าคน ให้เด่นกว่าคน ให้เป็นคนใจพระ

๗. ทำคนให้ไม่ให้เบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน

๘. ทำคนให้รู้จักตนเอง และรู้จักปกครองตัวเอง

๙. ทำคนให้เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว

๑๐. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ลดทิฐิมานะลงหากัน

๑๑. ทำคนให้เป็นผู้หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๒. ทำคนให้มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์

๑๓. ทำคนให้ได้รับความสุข

๑๔. ทำคนให้พ้นจากความเศร้าโศกปริเวทนาการ

๑๕. ทำคนให้ดับความทุกข์ร้อนทางกายทางใจ

๑๖. ทำคนให้เดินทางถูก

๑๗. ทำคนให้บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นปริโยสาน

๑๘. สามารถป้องกันภัยในอบายภูมิได้

๑๙. ดีกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่มีชีวิตอยู่ได้ตั้ง ๑๐๐ ปี

๒๐. เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในภพชาติต่อๆ ไป

๒๑. ทำกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

๒๒. ทำให้เป็นคนมีใจสุขุมเยือกเย็นมากขึ้น

๒๓. ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบอีกมากมาย

๒๔. ทำให้ความจำดีขึ้น เป็นประโยชน์แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา

๒๕. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายไป เช่นโรคประสาท เป็นต้น

๒๖. สามารถเป็นพละปัจจัยนำไปเกิดในสวรรค์

๒๗. ทำให้มีความเชื่อ เลื่อมใสในพระรัตนตรัยมากขึ้นเป็นทวีคูณ

๒๘. สะดวกแก่การปกครอง

สรุป

มนุษย์เราทั้งหลายเกิดมาด้วยกุศลและอกุศล เป็นเหตุปัจจัยให้มาเกิด ต่างคนต่างมีกรรมวิบากตามวาระ เกิดมาไม่ถึง ๑๐๐ ปี ก็ต้องตายจากกันไป ฉะนั้นจึงควรมุ่งกระทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว ไม่สร้างทุกข์ให้โทษแก่ตนและผู้อื่น เมื่อชีวิตเรายังมีโอกาสบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ภาวนาชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาดผ่องใส เพื่อให้จิตใจสุขสงบ

ร่มเย็น พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ถ้าบุญเราทำ กรรมเราไม่สร้าง ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิตและทรัพย์สมบัติไม่ปล่อยวัน-คืนให้ลุล่วงผ่านไปเปล่าๆอย่างไร้ค่า ไร้สาระประโยชน์ แต่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เมื่อถึงแก่ชีวิตย่อมไปสู่สุคติเป็นแน่แท้

แต่การไปสู่สุคติ สวรรค์ และพรหมโลกนั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดเมื่อเสวยสุขในบุญกุศลจนหมดแล้ว ก็ต้องกลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีกจนกว่าจะบำเพ็ญจิตใจให้พ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย เป็นพระอริยบุคคล พระอนาคามี พระอรหันต์ แล้วนั่นแหละท่านจึงไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏทุกข์นี้อีกต่อไป พ้นทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งบ่วงชั่วนิรันดร์

แนวทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์นั้นก็คือ การเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ และวิปัสสนากรรมฐาน ๑๖ หรืออริยมรรค มีองค์ ๘ คือ

๑. ความเห็นชอบ　　๒. ความดำริชอบ

๓. การเจรจาชอบ　　๔. การกระทำการงานชอบ

๕. การเลี้ยงชีวิตชอบ　　๖. การเพียรพยายามชอบ

๗. การมีสติชอบ　　๘. การมีสมาธิชอบ

ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ๑๐ อย่าง

๑. บรรพชิตที่ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อาการกิริยาใดๆ ของสมณะเราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

๒. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ความเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย

๓. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า อาการกายวาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่เพียงเท่านั้น

๔. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ตัวของเราเองติเตียนตัวเราเอง โดยศีลได้หรือไม่

๕. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วติเตียนเราโดยศีลได้หรือไม่

๖. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น

๗. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

๘. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๙. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรายินดีในที่สงัดหรือไม่

๑๐. บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า คุณวิเศษของเรามีอยู่

หรือไม่ ที่จะให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาเพื่อนบรรพชิตถาม ในกาลภายหลัง

ผู้ที่สำรวมดีแล้ว

จิตตัง ภิกขะเว อะสังวุตัง มะหะโต อะนัตถายะ สังวัตตะติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย! จิตที่ไม่สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อฉิบหายใหญ่

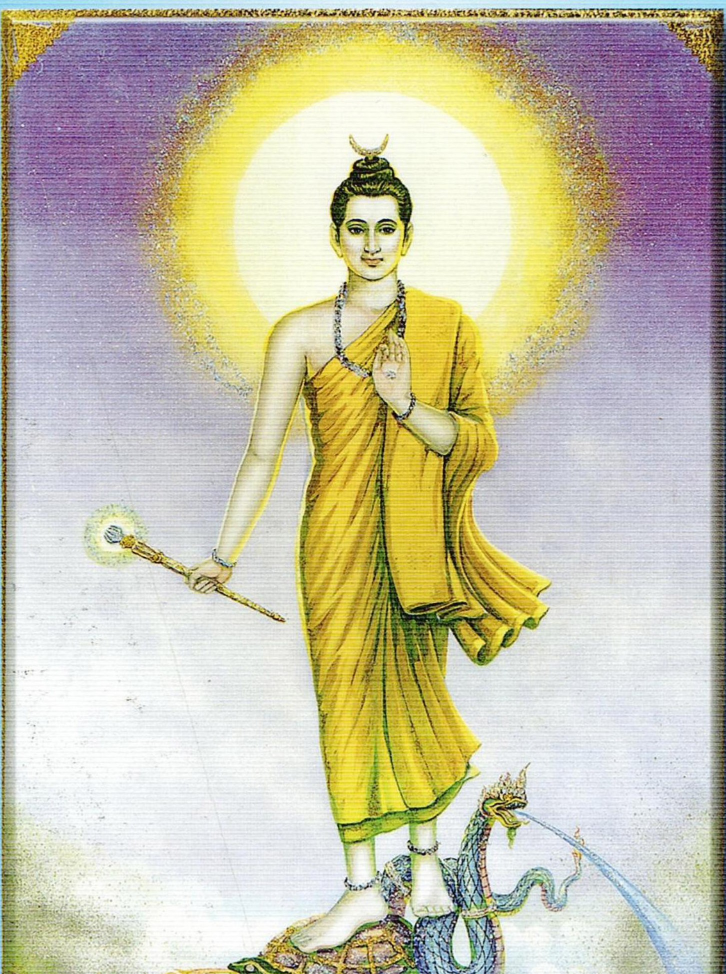
จิตตัง ภิกขะเว สังวุตัง มะหะโต อัตถายะ สังวัตตะติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย! จิตที่สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่

จักขุนา สังวะโร สาธุ	สำรวมตาไว้ได้เป็นดี
สาธุ โสเตนะ สังวะโร	สำรวมหูไว้ได้เป็นดี
ฆาเนนะ สังวะโร สาธุ	สำรวมจมูกไว้ได้เป็นดี
สาธุ ชิวหายะ สังวะโร	สำรวมลิ้นไว้ได้เป็นดี
กาเยนะ สังวะโร สาธุ	สำรวมกายไว้ได้เป็นดี
สาธุ วาจายะ สังวะโร	สำรวมวาจาไว้ได้เป็นดี

สัพพัตถะ สังวะโร ภิกขุ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

ภิกษุผู้สำรวมไว้ได้ทุกทางแล้ว จักหลุดพ้นจากทุกข์ได้ทุกๆ กรณีฯ



ท้าวมหาพรหมชินนะปัญจะระ



ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา

สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระอาจารย์บุญส่ง อุปสโม